Edition Genève, JAA 1227 Carouge

Nº 29 I 15 JUILLET 2013
www.migrosmagazine.ch



Dans le haut du panier

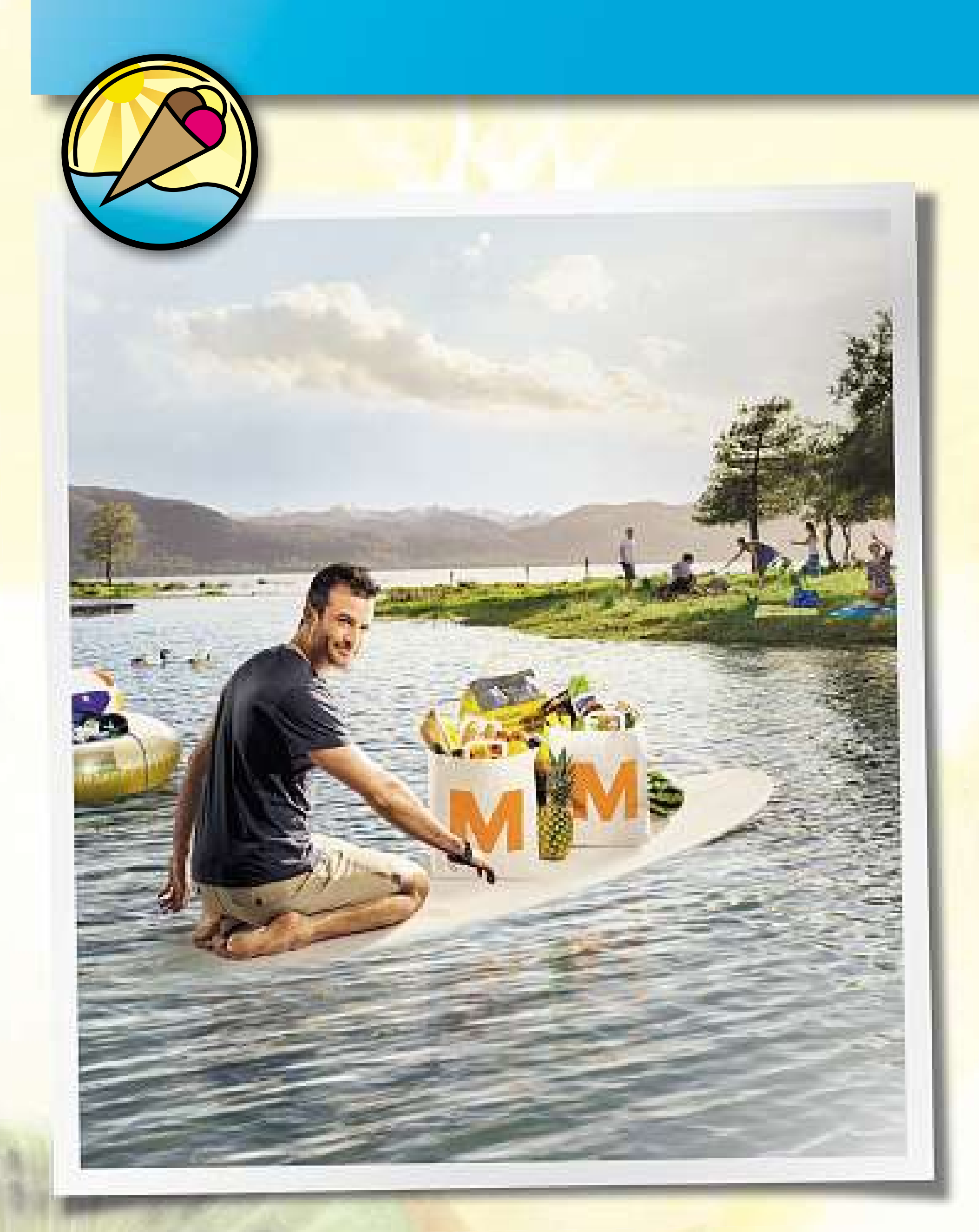
Le basketteur veveysan Thabo Sefolosha, premier et unique Suisse en NBA, revient sur sa vie américaine et sur sa saison à Oklahoma City. I 20

Photo: François Wavre-Rezo

Veuillez annoncer le changement d'adresse à la poste s.v.p. ou au registre des coopérateurs, tél. 022 307 52 76
registre.cooperateurs@gmge.migros.ch

TOUT PO

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.2013,





3.55
au lieu de 4.45
Tous les sirops en bouteilles PET
20% de réduction
p. ex. sirop à la framboise, 1,5 litre



4.45
au lieu de 5.60
Tous les sorbets en bacs ou en gobelets
20% de réduction
p. ex. au citron, 900 ml



3.20
Bacs verts
16 cm, 10 pièces

50%
3.95
au lieu de 7.90
Toutes les lignes de couverts Cucina & Tavola
p. ex. couteau de table Barcelona
Valable jusqu'au 29.7



–.65
au lieu de –.85
Tous les yogourts Passion
20% de réduction
p. ex. Stracciatella, 180 g

UR L'ÉTÉ.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MGB www.migros.ch WIRZ



50%
5.75
au lieu de 11.50
Jus d'orange M-Classic en lot de 10
10 x 1 litre



13.20
1 verre gratuit à l'achat d'un emballage multiple de Coca-Cola PET (Classic, Light ou Zero)
par ex. Classic, 6 x 1,5 litre



Maintenant un
VERRE GRATUIT
avec chaque multipack PET





33%
–.90
au lieu de 1.35
Ailes de poulet Optigal
Suisse,
les 100 g

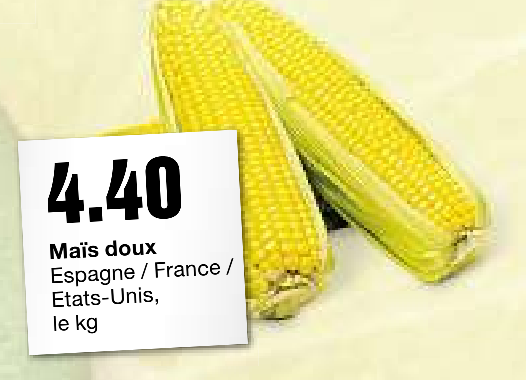


30%
12.–
au lieu de 17.20
Crispy de poulet panés Don Pollo
surgelés,
1,4 kg



4.30
au lieu de 5.40
Mozzarella Galbani en lot de 3 20% de réduction
3 x 150 g

4.50
Pommes de terre fermes à la cuisson
Suisse,
le sac de 2,5 kg



4.40
Maïs doux
Espagne / France / Etats-Unis,
le kg

MIGROS
M comme Magnifique été.

Téléphonez à petit prix en Suisse et vers les pays voisins.

Prepaid

Fr. 29.90

Nokia 206
Carte SIM et Fr. 15.– de crédit de conversation inclus, verrouillage SIM, jusqu'à épuisement du stock. Enregistrement nécessaire (max. 3 appareils/enregistrements par personne).

Seulement 3 ct./minute vers le réseau fixe*

***Notre nouvelle offre Prepaid:**
Avec l'option «My Country», vous pouvez téléphoner au prix de 3 ct./minute depuis la Suisse vers les réseaux fixes de la Suisse et des pays limitrophes. Cette option qui ne coûte que Fr. 3.– pour 30 jours vous est offerte jusqu'au 30 septembre 2013. Pour en profiter dès aujourd'hui: envoyez un SMS gratuit avec «start mycountry» au 444. Complément d'information sur **www.m-budget-mobile.ch/prepaidfr**

Les produits M-Budget Mobile sont en vente à:















ÉDITORIAL

Steve Gaspoz, rédacteur en chef

Un exemple, pas un héros

La mode, quand on est une star, c'est de clamer haut et fort qu'on fait ce qu'on veut. Ce qui pour certaines signifie: je ne suis un exemple pour personne, ne désire aucunement le devenir, alors laissez-moi vivre ma vie. La dernière en date, c'est la chanteuse Rihanna, particulièrement agacée par les critiques récurrentes sur son train de vie. Un coup de gueule certes légitime, bien qu'assez inattendu.

Une vedette ne vit-elle pas de l'admiration que lui vouent ses fans? A l'inverse, certaines ont très bien intégré leur rôle de personnalité publique, même si elles non plus n'estiment pas avoir à se justifier pour tout et rien. C'est le cas par exemple du basketteur suisse Thabo Sefolosha *(lire notre entretien en page 20)*. Evoluant au sein de la célèbre NBA américaine, il appartient à l'élite de sa discipline.

Un statut comparable aux Etats-Unis à celui des meilleurs footballeurs en Europe. Mais très loin de prendre la grosse tête, il profite chaque été de la pause dans sa saison pour venir dispenser quelques conseils aux jeunes de sa région. Le plus important: il convient avant tout de respecter soi, son corps et les autres. Voilà une star, fort exemplaire.



steve.gaspoz@mediasmigros.ch

RETROUVEZ-NOUS SUR:


www.twitter.com/MigrosMagazine


facebook.com/MigrosMagazine


www.google.com/+migrosmagazine



M-Infoline:
tél.: 0848 84 0848* ou +41 44 444 72 85 (depuis l'étranger).
www.migros.ch/service-clientèle; www.migros.ch

Cumulus: tél. 0848 85 0848* ou +41 44 444 88 44 (depuis l'étranger).
cumulus@migros.ch; www.migros.ch/cumulus

Adresse de la rédaction: Limmatstrasse 152, case postale 1766, 8031 Zurich, tél. 058 577 12 12, fax 058 577 12 09
redaction@migrosmagazine.ch; www.migrosmagazine.ch
* tarif local

La fée du village récompensée

Eugénie Tornay, qui fait les courses sur LeShop.ch pour tous les habitants de Reppaz (VS) depuis près de cinq ans, vient de recevoir le Prix d'encouragement de la Croix-Rouge suisse.

Souvenez-vous. En décembre 2008, puis en octobre 2012, *Migros Magazine* relatait l'histoire d'Eugénie Tornay qui, à Reppaz (VS), venait en aide aux aînés du village.

Le premier article décrivait comment l'adolescente et son amie Elodie Lattion avaient décidé, suite à l'arrêt des tournées du camion-magasin Migros, de passer toutes les semaines une commande sur LeShop.ch pour tous les habitants n'ayant ni voiture ni accès à internet. Quant au second papier, il montrait comment Eugénie Tornay continuait, seule, à jouer la fée du village et dressait un premier bilan après quatre ans.

Aujourd'hui, le travail bénévole d'Eugénie Tornay est récompensé. La Valaisanne a reçu fin juin le Prix d'encouragement 2013 de la Croix-Rouge suisse doté de 5000 francs. Ce faisant, l'institution souhaite «honorer l'initiatrice d'une action de solidarité entre les générations et d'une contribution importante à la vie communautaire d'une région de montagne en difficulté».



Eugénie Tornay, la bonne âme du village de Reppaz (VS).

Panorama musical

Organisé par le Pour-cent culturel Migros, le festival pop M4music vient de sortir la compilation des treize meilleurs titres de la Demotape Clinic. Cette plateforme qui permet de dénicher des talents provenant de toute la Suisse donne un bon aperçu de la production musicale dans quatre styles: rock, pop, électro et urban (rap, soul, etc.). Le CD peut être commandé gratuitement jusqu'à fin août (dans la limite des stocks) sur le site internet demotapeclinic.ch.

MIGROS pour-cent culturel

Tous au brunch du 1er Août

PRIVILÈGE M M LOTERIE



Soutenu par Migros, le brunch à la ferme attire chaque année une foule de gourmands.

Qui dit 1er Août, dit brunch à la ferme, et 2013 ne fera pas exception à la règle! Aujourd'hui déjà, près de quatre cents exploitations de tous le pays sont en train de préparer de copieux buffets mettant en valeur les produits du terroir. Plus de 160 000 personnes sont attendues pour cette 21e édition que Migros soutient en tant que sponsor principal. Outre le brunch proprement dit, la journée constitue aussi une bonne occasion de mieux connaître le monde de la ferme et d'aller à la rencontre de paysans passionnés par leur métier. Attention: pour des questions d'organisation, il est obligatoire de réserver sa place jusqu'au 30 juillet 2013 dans l'exploitation de son choix.

Liste des fermes organisant le brunch du 1er Août: www.brunch.ch.

SUR NOTRE SITE



10 x 2 brunchs à gagner

«Migros Magazine» tire au sort 10 x 2 bons pour un savoureux brunch dans une ferme choisie par les gagnants. Participation jusqu'au 21.7.2013 sur migrosmagazine.ch/coupdechance.

Photos: Christophe Chammartin, DR

Un réfrigérateur bien rangé

Pour préserver la fraîcheur et la saveur des aliments, il est essentiel de les stocker correctement. «Migros Magazine» vous montre où les placer au mieux dans le frigo.

Les micro-organismes tels que bactéries, moisissures et levures trouvent des conditions optimales à leur développement sur et dans de nombreuses denrées alimentaires.

Pour que les aliments frais et délicats ne s'altèrent pas prématurément, ils doivent être stockés correctement, de préférence au réfrigérateur.

Dans le froid, nombre de micro-organismes sont incapables de se multiplier alors que d'autres sont freinés dans leur croissance. Pour cela, il est naturellement indispensable de disposer d'un réfrigérateur bien réglé, c'est-à-dire suffisamment froid.

Tenez également compte des différentes zones de température à l'intérieur de l'appareil: l'air chaud monte tandis que l'air froid descend.

Il vaut par ailleurs la peine de vérifier la date de conservation figurant sur l'emballage. Elle permet de savoir combien de temps un produit correctement stocké peut être conservé et consommé.

En savoir plus: www.generation-m.ch, rubrique «Santé».

L'art de bien entreposer les aliments

Beurre, œufs, boissons
La porte est la zone la plus chaude du réfrigérateur (8-10 °C). Les compartiments qui s'y trouvent sont réservés à l'entreposage du beurre, des œufs et des boissons ainsi que des confitures et des tubes, peu sensibles à la perte fréquente de température occasionnée par l'ouverture du réfrigérateur.

Fromage, plats cuisinés
Le compartiment supérieur du réfrigérateur est le plus chaud (8-10 °C). Le fromage et les restes d'aliments (couverts ou conservés dans des récipients adéquats) peuvent y être placés.

Produits laitiers (yogourt, crème)
Au milieu du réfrigérateur, la température est d'env. 5 °C, l'idéal pour conserver le lait et les produits laitiers comme les yogourts ou le séré.

Viande, charcuterie, poisson
Le compartiment situé au-dessus de la plaque de verre du tiroir à légumes est le plus froid. Les aliments très périssables sont ici à bonne adresse, parmi lesquels la viande, le poisson ou la charcuterie.

Fruits et légumes
Avec une température de 8 à 10 °C, le tiroir à légumes est idéal pour entreposer les fruits et légumes. Mais attention: au froid, de nombreux fruits perdent leur arôme. Si vous les aimez bien frais, ne les mettez au réfrigérateur que quelques heures avant de les déguster.





La maladie chronique, mode d'emploi

Aux Hôpitaux universitaires de Genève, un service spécialisé accompagne les malades depuis un quart de siècle. Eclairage avec son médecin-chef Alain Golay, également co-auteur d'un livre sur le sujet.



Etre malade, et pour toujours. Se voir diagnostiquer un diabète, une maladie métabolique héréditaire ou un Parkinson, qui restera là tout le reste de sa vie. Forcément, la nouvelle ne peut pas être excellente. Pourtant, «malgré la souffrance, chacun peut continuer à prendre soin de soi», relève Alain Golay, professeur aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Ce diabétologue et grand spécialiste de l'obésité dirige depuis près de vingt-cinq ans le Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques, dédié à la prise en charge et l'accompagnement de patients atteints d'une maladie de longue durée.



Avec son collègue André Giordan, épistémologue, il vient de publier *Bien vivre avec sa maladie***, un ouvrage qui se veut tout autant un encouragement qu'un manuel pratique à l'intention de ces patients qui souffrent d'asthme, d'une maladie cardiovasculaire, de rhumatismes articulaires ou d'une autre pathologie chronique parmi la dizaine recensée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Un phénomène courant mais déstabilisant

En Suisse, presque 1,5 million de personnes sont concernées, soit près de 20% de la population. Dans une société où la mort et la maladie ne sont pas très bien vues, leur mal reste souvent intime, voire caché. Il est d'autant plus difficile pour celui ou celle qui apprend qu'il est atteint d'une maladie chronique de ne pas «démissionner de sa vie», en sombrant dans le pessimisme ou le déni. Alors qu'il est possible, rappelle Alain Golay, de «vivre mieux ou au mieux. Nombre de personnes souffrant de troubles graves le prouvent chaque jour.»

Cerner la pathologie pour mieux pouvoir la maîtriser

80% à 90% des maux sont chroniques, installés définitivement dans notre corps. Désormais en rémission dans plus de 50% des cas, le cancer est une de ces maladies avec lesquelles il faut partager son quotidien. Le but de ce service spécialisé est de faciliter la compréhension de ce type de maladie, tout en acquérant les compétences relatives à son traitement. La question n'est pas anodine, tant la définition de la maladie comme de la bonne santé diffère selon les cultures et les sociétés: si la médecine contemporaine et l'opinion publique des pays occidentaux présentent de plus en plus l'obésité comme telle, elle fut longtemps perçue comme un signe de prospérité. La dyslexie, l'hyperactivité? Autant de «nouvelles» maladies traitées avec force médicaments.

Or, précisément, explique Alain Golay, «les personnes qui ont un diabète ou qui sont obèses ne se sentent pas malades. Difficile donc pour elles d'envisager un traitement». D'où le nom de maladie «silencieuse»: le diabète non traité détériore petit à petit l'organisme alors



Bien que courant dans sa famille, c'est surtout au cours qu'Hama Hamidou a appris à composer le quotidien avec le diabète.



HAMA HAMIDOU

«Je pensais passer entre les gouttes»

Le diagnostic d'un diabète lui a été établi alors qu'il avait 52 ans. Un peu par hasard, parce qu'il s'est soudain mis à boire des quantités anormales d'eau. Jusque-là, la vie de cet électricien genevois d'origine nigérienne était normale. «Plusieurs personnes dans ma famille ont eu cette maladie: mon père, mon frère et ma demi-sœur. Du coup, mon taux de sucre était contrôlé régulièrement, mais sans souci jusque-là. Je pensais continuer à passer entre les gouttes.» Mais, l'année dernière, lorsqu'il parle à son médecin des trois litres d'eau qu'il boit désormais, le praticien lui confirme que c'est un peu beaucoup. Le verdict tombe: diabète, type 2. «Je ne connaissais pas grand-chose à cette maladie, reconnaît Hama Hamidou. Ma femme avait entendu parler de ce cours donné à l'hôpital de Genève pour apprendre comment mieux vivre avec.» Après quatre jours, le Genevois se montre déjà incollable sur ce sucre qui se dissimule dans la plupart des aliments, ou sur les bienfaits de l'activité physique. «Je fais du fitness depuis un moment. Après une interruption de quelques mois, je reprends lundi. Cela m'aidera aussi à perdre quelques kilos en trop. On nous a clairement expliqué que l'activité physique pouvait contribuer à diminuer les doses d'insuline.» Grand amateur de viande rouge, Hama Hamidou sait désormais qu'il ne doit pas s'en priver complètement, mais doit désormais en manger un peu moins, et privilégier le poulet au bœuf ou à l'agneau, bien plus gras. «Tout comme les autres participants, j'ai reçu des listes qui m'aideront à changer une partie de mon alimentation et à mieux l'adapter à mes besoins.» Ce cours l'a aidé à comprendre que s'il ne pouvait pas effacer la réalité de son diabète, il pouvait néanmoins l'apprivoiser afin de s'en accommoder au mieux.

Photos François Wavre/Rezo

50% DE RÉDUCTION

OFFRES VALABLES SEULEMENT DU 16.7. AU 29.7.2013 OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK SUR TOUS LES APPAREILS ET BOUTEILLES RÉUTILISABLES SODASTREAM



Chaque set contient:
- 1 appareil à gazéifier
- 1 bouteille SodaStream de 1 litre
- 1 cylindre contre avance de location à 60L, remplissage de CO_2 inclus

50%
44.90
au lieu de 89.80
Appareil Jet, titan & silver, 60 l
Des boissons pétillantes en 3 secondes.



50%
8.50
statt 17.00
La bouteille PEN Soda-Stream, lavable au lave-vaisselle 1 litre

50%
4.90
au lieu de 9.80
Bouteille SodaStream 1 litre

En vente dans les plus grands magasins Migros

www.sodastream.ch

sodastream
set the bubbles free

SodaStream est en vente à votre Migros





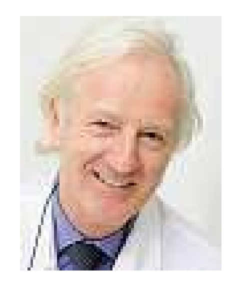
FAHD EL MANSOUR

«Apprendre que j'étais diabétique a été un vrai choc»

Ce Marocain d'origine âgé de 54 ans participe à la même formation proposée par les HUG. Il se sait, pour sa part, atteint de diabète type 2 de longue date: «Depuis quinze ans exactement. J'avais déjà suivi cette semaine lors du diagnostic. Là, je reviens pour une petite mise à jour. Pour combler les oublis et aussi apprendre de nouvelles choses», précise ce chef d'une petite entreprise spécialisée dans la fabrication d'écrins pour les horlogers et bijoutiers. «Je pense d'ailleurs que passer mon temps en déplacement, à manger avec des clients ou des fournisseurs n'a pas favorisé les choses, note-t-il. Apprendre à gérer le diabète par l'assiette, comme on nous l'explique, reste un combat pour moi.»

Tout comme recommencer à bouger, histoire de «brûler l'excédent de sucre», décision toujours compliquée à appliquer sur la durée au milieu d'un agenda surchargé. «Apprendre que j'étais diabétique a été un vrai choc, se rappelle Fahd El Mansour. Je me suis senti diminué, malheureux. Mais je ne suis pas quelqu'un qui reste passif, et la perspective de contribuer activement à stabiliser ma maladie autrement que par la prise orale d'insuline deux fois par jour m'a tout de suite parlé.»

Et pour lui, c'est clair: cette démarche proactive aurait été plus difficile sans un encadrement ainsi que les explications fournies par des professionnels. «Je n'ai d'ailleurs pas du tout le sentiment de retourner à l'école. Plutôt celui de me prendre en main au lieu de seulement subir.»



«Nous pouvons accepter notre nouvel état de santé»

Professeur Alain Golay

que le ressenti des troubles n'apparaît que tardivement.

La seconde étape, et pas la plus simple, est l'acceptation du diagnostic. «Que la maladie se voie ou pas, nous savons qu'elle fait désormais partie de nous. Mais nous pouvons accepter notre nouvel état de santé. Certes moindre, sans doute parfois douloureux ou contraignant, mais toujours avec la volonté de vivre.» Et cela s'apprend, au point que cet apprentissage devienne une composante des soins afin de non seulement savoir se traiter, mais aussi d'améliorer sa vie. Chacun chemine vers ce double objectif, au rythme d'un projet qui peut s'étaler sur plusieurs ans.

Une période durant laquelle les cours dispensés aident les patients à modifier leur alimentation et à exercer une activité physique. «Par exemple, nous aidons les gens à lire les étiquettes pendant les achats et à composer leurs menus. Même si la Suisse n'est pas mauvaise élève en matière de nutrition, il reste beaucoup à faire pour éduquer en la matière», note encore Alain Golay.

Autant d'étapes qui permettent de devenir, selon les termes des auteurs, «co-thérapeute» de sa maladie. Un enjeu à la hauteur de la tâche.

Texte: Pierre Léderrey
Illustration: Andrea Caprez

** André Giordan/Alain Golay, «Bien vivre avec sa maladie», Ed. JC Lattès*

Photos: François Wavre/Rezo

Et vogue le navire

Après plusieurs années de restauration minutieuse menée par l'association Trivapor, le «Neuchâtel», l'unique bateau à vapeur lacustre et fluvial de Suisse, sera remis à l'eau cet été.



On ne le répétera jamais assez: l'habit ne fait pas le moine. Voyez ce vieux monsieur aux allures modestes sortant d'une antédiluvienne Citroën aux abords du chantier naval provisoire de Sugiez (FR). Eh bien, cet octogénaire, suivi fidèlement par sa chienne *Tina,* est un personnage clef de l'histoire qui va suivre. «C'est notre grand mécène», souffle Guy Quenot, membre du comité de l'association Trivapor en charge de la rénovation du bateau à vapeur *Neuchâtel*. Puis de glisser: «Il a participé financièrement à près de la moitié du budget.» Quand on sait que celui-ci se monte à 12 millions de francs, le calcul mental rapidement effectué ne peut que laisser pantois. Pour sûr, sans lui, la belle aventure du sauvetage de l'embarcation historique aurait tout simplement pris l'eau…

Un navire suffisamment bas pour passer sous les ponts

Il faut le concéder: le *Neuchâtel* n'a pas la magnificence de ses confrères du lac Léman. Toutefois, le navire dispose d'un atout de taille. «Comme il a été pensé pour pouvoir aussi emprunter les canaux de la Broye et de la Thielle qui relient les lacs de Neuchâtel, Bienne et Morat, il présente un profil plus bas que d'autres bateaux afin de pouvoir passer sous les ponts», explique Guy Quenot. Construit sur le modèle dit demi-salon (celui-ci est en fait encastré à mi-hauteur de coque), le *Neuchâtel* est l'unique exemple d'embarcation lacustre et fluviale à vapeur. A ce titre, il a été reconnu d'intérêt national par l'Office fédéral de la culture.

Mais reprenons l'histoire à ses débuts. Baptisé avec faste en 1912, le fier navire de près de 50 mètres de long affronte rapidement une succession de tempêtes. Dès 1914, la Première Guerre mondiale stoppe tout développement touristique. Puis, la crise des années 1930 et la Seconde Guerre mondiale malmènent elles aussi le bateau. Malgré tout, le vapeur tient bon et fait, lorsque les perturba-



Après restauration, le «Neuchâtel» transportera à nouveau des passagers sur les Trois Lacs dès 2014.

La roue à aubes, la machine à vapeur, le «Neuchâtel» dans ses jeunes années et Guy Quenot, membre du comité de l'association Trivapor (de g. à dr.).

tions historiques s'éloignent, les beaux jours de la navigation sur les Trois Lacs.

Cependant, l'attrait de la modernité et des frais d'entretien trop élevés ont raison de lui. En 1969, le bateau est immobilisé dans le port de Neuchâtel, désarmé et transformé en restaurant et dancing flottants.

Durant trente ans, il en sera ainsi. Peu à peu pourtant, un vent de nostalgie se lève et, en 1999, une poignée de passionnés forment l'association Trivapor – qui compte aujourd'hui 4500 membres en Suisse et à l'étranger – afin de donner une seconde vie au *Neuchâtel*.

«Avant même d'avoir pu racheter le bateau, nous avons déniché à Rotterdam une machine à vapeur qui pouvait à merveille remplacer celle qui avait été détruite dans les années 1960, rappelle Guy Quenot. Une occasion comme celle-ci ne se présente qu'une fois dans la vie.»

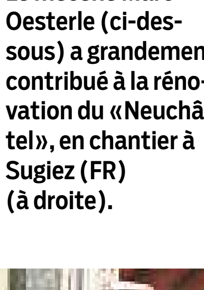
Le bateau retrouvera presque son état de 1912

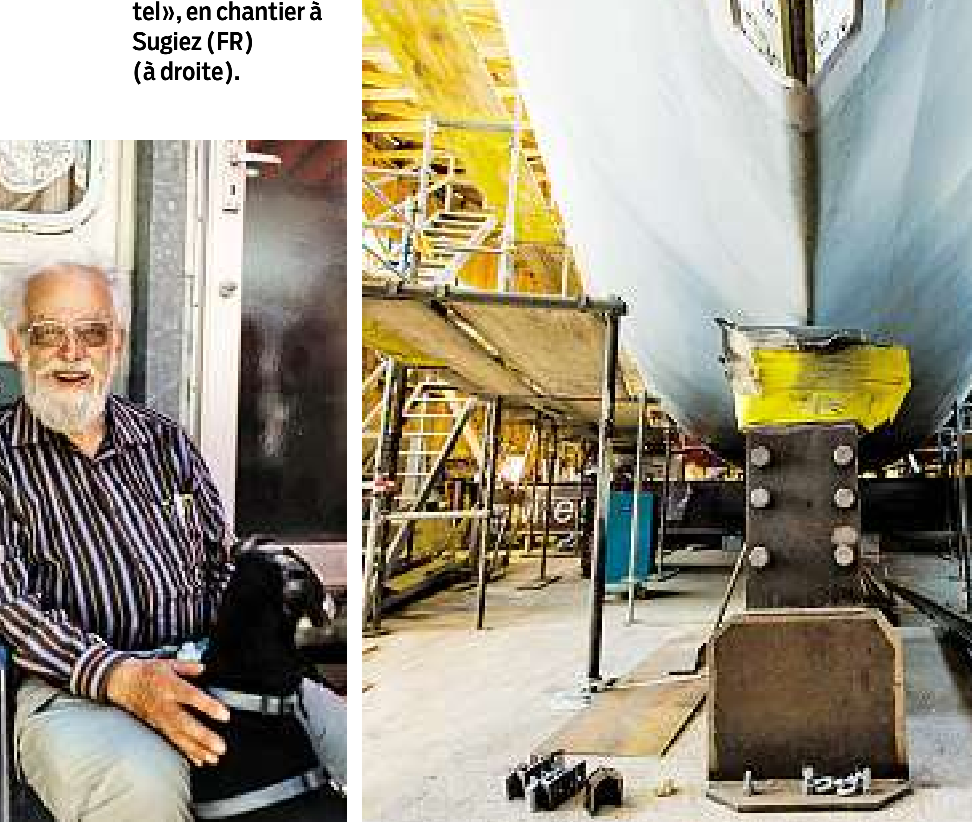
A ce joli coup du destin s'ajoute un miracle en 2004: l'arrivée salvatrice du mécène au chien qui, comme on l'imagine, est un passionné de vieille mécanique. «Vous savez, je n'ai pas de descendants. J'ai donc décidé d'offrir ce qu'il manquait pour acheter la machine à vapeur, une Maffei de 1926», explique Marc Oesterle, tout en nous dévoilant son identité.

Trois ans plus tard, Trivapor concrétise son rêve et devient propriétaire du bateau. Il faudra toutefois attendre 2010, histoire de collecter des fonds privés et publics, pour que les travaux de restauration débutent enfin.

«Malheureusement, nous ne pouvons pas remettre exactement le bateau dans son état de 1912, vu que les règles de sécurité en un siècle ont évolué, explique Guy Quenot. Ainsi, les tôles de la partie immergée de la coque doivent être plus épaisses qu'à l'époque et sont désormais soudées entre elles au lieu d'être rivetées. De plus, nous avons dû installer des

Le mécène Marc Oesterle (ci-dessous) a grandement contribué à la rénovation du «Neuchâtel», en chantier à Sugiez (FR) (à droite).





Un pays de vapeurs

La Suisse est un vrai paradis pour les amateurs d'embarcations historiques. Sur le Léman, la Compagnie générale de navigation (CGN) possède pas moins de huit bateaux à aubes de style Belle Epoque (dont trois actuellement désarmés) et le lac des Quatre-Cantons accueille cinq vieux vapeurs. Les lacs de Thoune et de Brienz en comptent deux, tout comme celui de Zurich. Toutefois, c'est à Dresde, en Allemagne, qu'il est possible d'admirer la plus importante – et la plus ancienne – flotte de bateaux à vapeur au monde. Là, sur l'Elbe, circulent pas moins de neuf embarcations, dont la plus ancienne date de 1879.

«Les machines à vapeur fascinent, elles semblent vivre.»

Guy Quenot, membre du comité de l'association Trivapor

cloisons étanches ce qui réduit l'espace habitable.»

Supervisés par l'Office fédéral de la navigation qui suit le chantier de près et se rend régulièrement à Sugiez, les travaux sont effectués par les artisans de Shiptec, une société spécialisée appartenant à la Schifffahrtsgesellschaft des Vierwaldstättersees, la compagnie de navigation du lac des Quatre-Cantons.

«C'est la première fois que je travaille sur un tel chantier et cela me procure beaucoup de joie», explique Branko Plastic, un ferblantier de Lucerne qui, comme tous ses collègues, loge du lundi au vendredi dans l'un des hôtels de la région.

«Nous en sommes à la troisième phase du projet, poursuit Guy Quenot. La première consistait à remettre la coque aux normes. La deuxième était axée sur la machinerie. Il a par exemple fallu remonter les roues à aubes qui avaient été en partie détruites pour laisser place au restaurant. Aujourd'hui, nous nous occupons de la superstructure du bateau, soit l'équipement du pont principal.»

La fosse ouverte dans laquelle est placé le cœur du bateau constituera bien sûr le point de convergence des passagers. «Les machines à vapeur fascinent, elles semblent vivre», explique le membre du comité. Toutefois, un autre centre d'intérêt pourrait lui voler la vedette: le salon Belle Epoque.

«Les parois seront recouvertes de cerisier, un bois chaleureux. Les chaises sont en train d'être faites sur mesure par un artisan de Saint-Aubin (FR) et les luminaires, copiés à l'identique sur le seul exemplaire datant de 1912 que nous ayons retrouvé, apporteront une touche d'élégance supplémentaire», explique Guy Quenot.

Les passagers monteront à bord en 2014

Une fois terminé, le salon portera le nom de Marc Oesterle, le généreux mécène. «J'ai été bouleversé lorsque l'on m'a appris la nouvelle, se souvient l'intéressé. Cela me touche beaucoup.»

Mais pour le moment, le temps n'est pas à la rêverie: il reste fort à faire. L'espace est encore vide de tout aménagement. La cuisine ainsi que les toilettes ne sont pas encore installées, et la passerelle est exempte d'instruments de navigation. Quant au restaurant sur le pont arrière, il n'a pas encore de toit. «Nous serons prêts pour le 14 août, date prévue de la mise à l'eau», assure Guy Quenot.

Les passagers devront toutefois attendre 2014 avant de pouvoir monter à bord. «Cet automne, nous allons effectuer différents tests de navigation, tout en formant un équipage de la Société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat qui exploitera le vieux vapeur à l'avenir», avertit Guy Quenot. Car, outre le fonctionnement de la machine à vapeur, le personnel devra aussi réapprendre à gouverner un bateau à aubes, dont la maniabilité diverge de celle d'un navire à hélice.

Prévue aux alentours de Pâques, la croisière inaugurale suscite déjà un vif intérêt. «Je serai là», lâche Marc Oesterle, trop heureux de voir un rêve se réaliser. A ses côtés, nostalgiques de la vapeur et acteurs du tourisme ne manqueront pas de se réjouir de voir à nouveau voguer le bateau à vapeur – après une halte forcée de près de quarante-cinq ans.

Texte: Pierre Wuthrich
Photos: Raffael Waldner

En savoir plus: www.trivapor.ch

Image de synthèse: Dolmus Architekten/Trivapor. Photos d'archives: Coll. S. Jacobi/Trivapor.



Photos: iStockphoto, Fotolia

SÉRIE D'ÉTÉ 3/8: LE ZANSKAR

«Pour moi, les vacances, c'est être loin de tout»

Jean-François Robert, 62 ans, photographe-aventurier, La Chaux-de-Fonds.


Illustration Corina Vögele

Les plages qui sentent l'huile solaire et la bière, ce n'est pas mon truc! Pour moi, les vacances, c'est être loin de tout, un peu paumé comme au Zanskar où je me suis déjà rendu sept fois pour faire des treks alpins. Le mot aventure a encore une signification là-bas. Ce n'est pas comme dans les Alpes où il y a trop de monde, trop de manque de respect, trop de pollution, trop de luxe dans les cabanes…

Plus jeune, je faisais de l'alpinisme dans l'Himalaya. Aujourd'hui, en arpentant cette région du Ladakh, en passant des cols à plus de 6000 mètres d'altitude, je retrouve les paysages, les sommets et l'ambiance de cette époque. Et c'est un coup de cœur que j'aime partager avec des amis, des connaissances. Je ne me lancerais jamais dans pareilles marches – elles durent quand même entre dix-huit et vingt et un jours – avec de parfaits inconnus!

De la sagesse et de la générosité

Tu ne vas pas en touriste dans ces contrées-là. Tu vas échanger avec les habitants, tu vas t'imprégner de leur culture. On est dans le monde du bouddhisme; il y a une sagesse et une générosité chez ces gens qui feraient pâlir n'importe quel Européen. Le peu qu'il leur reste, ils te le donnent! Avec eux, perdu dans ce milieu très minéral, tu redécouvres la vraie valeur de la vie.

Lors de mon dernier trek, c'était au Bhoutan cette fois-ci, j'ai convié porteurs et guide à venir goûter la fondue dans notre tente. Ils ont adoré, surtout le fait qu'on les invite sous notre toile parce que ça ne se fait pas d'habitude! Pour nous remercier, ils nous ont offert une liqueur dans laquelle flottaient des petits vers. Je ne sais pas si cette mixture possédait, comme ils le disaient, des vertus aphrodisiaques, mais une chose est sûre, c'est qu'elle était absolument imbuvable!»

Texte: Alain Portner

«Ils nous ont offert une liqueur dans laquelle flottaient des petits vers»

IMPULSION

La ville: éternelle?


Vincent Kaufmann, professeur à l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne, secrétaire général de la Communauté d'études pour l'aménagement du territoire (CEAT).

Les chercheurs autant que les urbanistes ont souvent prédit la fin des villes. Or, malgré l'étalement urbain, la pendularité, l'essor de la communication à distance, la ville persiste. Elle reste spécifique, identifiable, mieux même, en Suisse depuis une dizaine d'années de nombreuses villes-centres ont tendance à gagner des habitants. Pourquoi?

Si la ville est depuis longtemps une partie d'espaces fonctionnels beaucoup plus larges, dire que pour cette raison «l'urbain est partout», de Fribourg à Porrentruy, est insuffisant. La ville a gardé une substance qui ne se confond pas avec sa dimension fonctionnelle, à la fois sur le plan des ambiances et de la matérialité, mais aussi des rapports sociaux. Les villes ne se sont pas diluées dans un urbain sans bornes, parce que, précisément, elles offrent des qualités spécifiques qu'il n'est pas possible de trouver ailleurs. La ville suscite un certain rapport au connu et à l'inconnu, elle permet de voyager sans se déplacer, elle offre des opportunités très nombreuses qui permettent aisément de changer de rôle et d'état.

La multiplication des événements urbains festifs, la qualité renouvelée des aménagements et leur succès populaire, l'embourgeoisement de nombreux quartiers urbains centraux démontrent que «la ville de la ville» est très prisée. Vivre la ville pour les ambiances qu'elle offre et la sensorialité qu'elle dégage procure une expérience à laquelle on attache de la valeur.

> «La ville a gardé une substance qui ne se confond pas avec sa dimension fonctionnelle.»

Ce constat invite à ne pas seulement considérer la ville, qu'elle soit petite ou grande, dense, diverse, compacte, comme un héritage: il ne s'agit pas d'une forme spatiale du passé, ses qualités spécifiques sont permanentes.

Nos chroniqueurs sont nos hôtes. Leurs opinions ne reflètent pas forcément celles de la rédaction.

«Il devient toujours plus difficile d'accepter la défaite»

Le basketteur Thabo Sefolosha est de retour pour l'été chez lui à Vevey après une excellente année disputée avec son équipe d'Oklahoma City. Le premier et unique joueur suisse en NBA revient sur ses dernières performances.

A l'issue de la saison régulière de NBA, le club Thunder d'Oklahoma City a de nouveau prouvé sa détermination en décrochant la première place de la Conférence Ouest (n.d.l.r.: une subdivision de la ligue de basket-ball américaine). Quels ont été les atouts de votre équipe pour parvenir à ce succès?
Notre point fort est le même depuis déjà plusieurs années. Nous les joueurs, nous nous entendons tous très bien, sur et en dehors du terrain. Et puis nous sommes de gros bosseurs et avons le but commun de décrocher la victoire.

La suite a été un peu plus difficile pour votre équipe, qui a été éliminée en demi-finale des playoffs de la ligue nord-américaine par les joueurs de Memphis. Vous parlez dans la presse d'une défaite personnellement difficile à accepter... Pourquoi?
C'est l'esprit de compétition! Mais il n'y a pas que ça… Quand tu parviens jusqu'en demi-finale grâce aux efforts fournis tout au long de la saison, tu te sens déjà très près de la victoire. Il devient donc toujours plus difficile d'accepter la défaite. On en ressort forcément avec quelques frustrations et un sentiment d'inachevé.

Quelques regrets aussi?
Je suis de manière générale très critique par rapport à mon basket et à ce que je peux apporter sur le terrain. Je sais que j'aurais pu être plus efficace sur certains points et je vais donc travailler pour améliorer mon jeu en conséquence la saison prochaine. Mais je prends cela de manière très positive! Je suis à un stade de ma carrière où rien n'est définitif. Il y a encore de belles possibilités de progression.

> «Je suis à un stade de ma carrière où rien n'est définitif»

Cette dernière saison marque aussi l'éclosion d'une nouvelle dimension dans votre jeu: le tir à trois points. Une arme que vous pourriez affûter davantage?
Oui bien sûr, je vais continuer à y travailler. J'essaie continuellement d'amener quelque chose de nouveau dans ma façon de jouer. Pendant longtemps, j'ai été labellisé comme défenseur. Aujourd'hui, j'ai vraiment envie d'améliorer également mon jeu offensif. Je pense que cela peut vraiment représenter un avantage pour l'équipe.

Vous évoluez depuis cinq ans avec le Thunder d'Oklahoma City. Avec le temps, on s'attache à une équipe?
On s'attache non seulement à l'équipe mais aussi à la ville. Il y a une énergie formidable qui s'en dégage. Oklahoma City nous a accueillis et nous supporte avec une énorme générosité. C'est unique! Jamais je n'ai jamais constaté une telle effervescence dans les autres villes où j'ai joué.

Il faut dire que le public d'Oklahoma est réputé pour sa ferveur...
Ce sont des fans qui sont à 100% derrière l'équipe. Il y a quatre ans, nous n'avions remporté que vingt-cinq matchs de toute la saison. Pourtant les supporters étaient présents, comme ils le sont aujourd'hui lorsque l'équipe rencontre le succès. C'est très rare! Ils gardent en tout temps un bon état d'esprit.

Le 20 mai, la banlieue d'Oklahoma City a été lourdement touchée par une tornade, faisant une vingtaine de morts. Vous avez raconté vous être caché dans votre cave avec votre famille lors de son passage. Comment se sent-on après un tel événement?
Par chance ma famille a été épargnée, mais je reste très ému par cette tragédie qui a touché des fans de l'équipe d'Oklahoma. Je connais également des personnes qui ont perdu un proche ce jour-là… C'est difficile à vivre. Mais j'ai eu la chance d'aller sur place pour réconforter les familles en leur offrant avant tout un soutien moral.

En Suisse, le basket n'est pas encore un sport très populaire. Comment changer cette situation?

Bio express

Thabo Sefolosha naît le 2 mai 1984 à Vevey, d'un père sud-africain est d'une mère suisse. Son prénom signifie «celui qui amène la joie» en sotho, une des langues parlées en Afrique du Sud. Après ses débuts au Riviera Basket, il rejoint de 2002 à 2005 comme espoir puis comme joueur professionnel l'équipe française de Chalon-sur-Saône puis l'Angelico de Biella en Italie jusqu'en 2006. La même année, il franchit l'Atlantique pour devenir le premier et unique basketteur suisse à évoluer en NBA. D'abord avec l'équipe des Bulls de Chicago jusqu'en 2009, puis avec la Thunder d'Oklahoma City.
Le Vaudois est marié à Bertille Sefolosha. Ils ont deux filles: Lesedi (5 ans) et Naledi (4 ans).



Thabo Sefolosha évolue depuis 2006 en NBA. D'abord avec les Chicago Bulls puis avec les Thunder d'Oklahoma City.

La grande parade des stars au Tyrol

Le voyage exclusif au festival de musique populaire de l'année!

Offre spéciale 67: du 26 au 29 septembre 2013
Offre spéciale 79: du 3 au 6 octobre 2013

4 jours de voyage, y c. concerts des **Fr. 445.-**

Réservez maintenant à un prix exceptionnel vos places pour le voyage exclusif au festival de musique populaire de l'année au beau Tyrol!

Hansi Hinterseer

y c. toutes les entrées aux concerts des stars!

Semino Rossi

Francine Jordi

Oesch's die Dritten

Die Amigos

Votre programme de voyage en excellente compagnie!

Offre spéciale 67: 26. - 29.9.2013
Offre spéciale 79: 3. - 6.10.2013

1er jour, jeudi 26 septembre ou 3 octobre 2013
Trajet confortable depuis votre lieu de départ choisi via la Suisse orientale et Vorarlberg vers la région d'Ellmau au Tyrol. Après un accueil chaleureux à l'hôtel, le premier grand moment nous attend dans la tente de fête joliment décorée à Ellmau: le gala des stars avec Semino Rossi, Oesch's die Dritten et Marc Pircher.

2e jour, vendredi 27 september ou 4 octobre 2013
Une journée magnifique nous attend aujourd'hui! A bord du train à crémaillère confortable, nous montons sans effort au «Hartkaiser» de 1 550 m d'altitude. Au sommet, nous jouissons la belle vue aux sons de la musique folklorique. La grande terrasse panoramique, le restaurant sympa avec sa vue saisissante ou la traditionnelle «Tiroler Stub'n» – invitent à danser et à faire la fête. Quel panorama alpestre grandiose, du Wilde Kaiser au Kitzbüheler Horn, du célèbre Hahnenkamm aux sommets de trois mille mètres du parc national des Hohe Tauern. Si vous voulez ensuite redescendre à pied, vous pouvez suivre notre guide de montagne qui vous conduit dans la vallée sur un sentier de promenade facile au milieu d'une nature intacte. Dans la tente de fête, les Amigos et Lara vous accueillent pour une soirée de musique populaire.

3e jour, samedi 28 september ou 5 octobre 2013
Nous commençons cette journée en douceur. Après un copieux petit-déjeuner, nous partons pour un splendide trajet à travers le monde alpin tyrolien, qui nous mène jusqu'à Pertisau, au bord de l'Achensee. Ce lac vert émeraude compte parmi les plus beaux d'Europe. Il était autrefois l'un des sites préférés des empereurs autrichiens et est aujourd'hui très populaire auprès des touristes du monde entier! Admirez le lac, le charmant village de Pertisau et savourez un tour en bateau le long de paysages idylliques! De retour à l'hôtel, offrez-vous un moment de détente avant d'assister le soir à Ellmau à la soirée de gala avec Francine Jordi, les Jungen Zillertaler et Hansi Hinterseer.

4e jour, dimanche 29 september ou 6 octobre 2013
Après le petit déjeuner, nous repartons pour la Suisse pleins de souvenirs inoubliables.

Compris dans le prix!

- ✓ Trajet en car spécial confortable depuis la Suisse dans la région d'Ellmau et retour
- ✓ 3 nuitées dans la catégorie souhaitée
- ✓ 3 x petit-déjeuner copieux sous forme de buffet
- ✓ 3 x entrées le soir et places réservées dans la tente de fête pour tous les concerts des stars
- ✓ Remontée et descente avec le train à crémaillère du Hartkaiser
- ✓ Tour panoramique en bateau sur l'Achensee
- ✓ Excursion sur le Hartkaiser, y c. musique
- ✓ Assistance compétente d'un guide suisse pendant tout le voyage

Nos prix spéciaux pour vous:

Prix par personne en chambre double

en auberge	**Fr. 445.-**
en hôtel 3 étoiles	**Fr. 495.-**
en hôtel 4 étoiles	**Fr. 545.-**

Non compris/en option:
Supplément chambre individuelle Fr. 80.-
Frais de réservation: Fr. 20.- par réservation

Vous choisissez votre lieu de départ:
Genève, Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg



reka
économisez encore plus - jusqu'à 100% en cheques Reka





Partenaire de voyages en car avec qualité garantie

Places limitées! Réservez illico & profitez!

Tél. 0848 00 11 55

Holiday Partner, Kesslerstrasse 9, 8952 Schlieren
Votre spécialiste des voyages organisés populaires!

www.volksmusik-reisen.ch

Il y a effectivement des choses à faire pour mieux promouvoir ce sport. Les principaux responsables sont probablement les journalistes, qui n'en parlent que très peu. Pourtant, je le vois bien, les jeunes Suisses s'intéressent au basket! Lorsqu'un événement est bien relayé par les médias, le public est toujours au rendez-vous.

Vous organisez d'ailleurs ce mercredi un match de gala à Clarens avec Tony Parker, la star des San Antonio Spurs. Quels rapports entretenez-vous avec le Français?

Nous nous entendons très bien et nous invitons parfois à manger chez l'un, chez l'autre. Francophones tous les deux, nous nous sommes automatiquement rapprochés depuis que j'ai rejoint la NBA, tout comme des autres joueurs qui parlent également français. C'est donc très naturellement que je lui ai proposé de participer à ce match.

Est-ce important pour vous d'avoir l'occasion de rencontrer le public suisse lors de tels événements?

J'ai voulu offrir du basket de haut niveau aux personnes qui apprécient ce sport ici mais qui n'ont pas forcément l'occasion d'en voir le reste de l'année. J'aime partager ma passion. Et particulièrement avec les enfants! Moi-même je n'ai pas eu la chance lorsque j'étais jeune de rencontrer un joueur de NBA. C'est pour cette raison aussi que j'organise chaque été des camps d'entraînement pour les enfants à Blonay.

Beaucoup de jeunes basketteurs suisses vous admirent et vous prennent en exemple. En ressent-on une certaine pression?

J'ai envie d'être un exemple pour mes filles d'abord. En revanche, je ne veux pas avoir à justifier à qui que ce soit pourquoi je fais ceci ou cela… Mais c'est clair que face à ces jeunes qui m'admirent et qui ont le même rêve que moi, on se sent un peu comme un grand frère. Et j'ai envie de les aiguiller sur le bon chemin.

Y a-t-il des valeurs que vous voudriez leur transmettre?

Le plus important pour moi c'est le respect: de soi, de son corps et des autres. Y compris de ses adversaires! Le basket m'a inculqué très tôt ces valeurs et je continue à vivre avec elles aujourd'hui.

Vous avez pris la décision de ne pas rejoindre l'équipe nationale cette année. Pourquoi?

Malheureusement, je dois vraiment me concentrer sur moi-même la semaine prochaine. Cet été je me consacrerai uniquement à l'entraînement pour améliorer mes performances individuelles. Mais j'avoue que la décision a été difficile à prendre parce que j'apprécie de jouer avec l'équipe de Suisse. D'autant plus que beaucoup de changements intéressants ont été opérés dernièrement, notamment l'engagement d'un nouveau coach.

Pourra-t-on vous compter parmi le public pour soutenir l'équipe nationale?

Je serai sur place lorsque j'en aurai la possibilité. J'irai voir certains matchs et je serai présent lors des entraînements. Je pourrai ainsi leur transmettre quelques conseils… Mais l'essentiel est de continuer à jouer dur et de travailler pour l'équipe.

Votre frère a joué aussi en tant que basketteur professionnel, votre père est musicien et votre mère artiste. Est-ce une règle dans la famille de vivre de sa passion?

Ma mère m'a toujours répété de suivre ma passion et de me donner les moyens de mes ambitions. J'aime tellement le basket qu'à aucun moment de ma carrière je me suis permis de regarder en arrière. J'ai entendu bien des fois qu'il n'était pas possible de vivre de ce sport… Pourtant j'ai toujours gardé confiance en moi. Et au final, ça a payé.

Nelson Mandela est hospitalisé depuis plus d'un mois pour une infection pulmonaire. Votre père est sud-africain, votre mère suisse… L'ex-président a-t-il tenu un rôle particulier dans votre famille?

Nelson Mandela n'a pas marqué que ma famille mais toute l'Afrique du Sud. Quand j'étais tout jeune, le régime de l'Apartheid était encore en vigueur, son état de santé me touche forcément. C'est une figure mondiale qui risque de s'en aller bientôt.

Entretien: Alexandre Willemin

Photos: François Wavre-Rezo / Keystone



Le Veveysan Thabo Sefolosha (Thunder d'Oklahoma City) lors d'un match contre les San Antonio Spurs ce printemps.

«Face à ces jeunes qui m'admirent, on se sent un peu comme un grand frère»

Match de gala avec Thabo Sefolosha et Tony Parker: mercredi 17 juillet à la salle du Pierrier à Clarens. Ouverture des portes à 18 h 30, début du match: 20 h. Billets sur Ticketcorner.ch. Tous les bénéfices de la soirée seront reversés à deux œuvres de bienfaisance.

Lire entre les lignes

«Montre-moi ton ticket de caisse et je te dirai qui tu es»: le psychologue nutritionniste Robert Sempach s'est amusé à deviner quel type de consommateur se cachait derrière une quittance.

Peut-on définir une personne simplement en lisant un de ses tickets de caisse? Ce petit bout de papier volant donne-t-il suffisamment d'informations? Le psychologue nutritionniste Robert Sempach, en charge de la santé après de la Direction des affaires culturelles et sociales de Migros, a accepté de jouer les voyants en analysant uniquement la quittance ci-contre.

«Il s'agit d'un ménage à quatre personnes étant donné que ce client a acheté deux barquettes de deux escalopes de poulet, lance sans tarder Robert Sempach. Ensuite, nous voyons divers yogourts, dont plusieurs à l'arôme chocolat, ce qui m'incite à penser qu'il s'agit d'une famille avec deux enfants.»

L'analyse du psychologue exige ici quelques précisions, vu qu'il pourrait très bien s'agir d'une collocation, les étudiants aimant aussi les yogourts au chocolat. «C'est exact, pourtant, je m'en tiens à la famille avec deux enfants.»

Une famille qui a plaisir à manger ensemble

D'autres indices plaident en faveur de la famille selon Robert Sempach: «Dans ce ménage, on semble privilégier une alimentation saine.» Le juste équilibre entre, d'un côté, les fruits et légumes tels que kiwis, myrtilles ou brocolis et, d'autre part, les autres produits alimentaires permet en effet d'avancer cette hypothèse.

Par ailleurs, on trouve différents produits Bio. «Mais dans une mesure normale. Pas trace d'exagérations ou même d'une orthorexie», déclare Robert Sempach. L'orthorexie? «Il s'agit d'un trouble du comportement alimentaire qui conduit une personne à faire une fixation sur une alimentation saine», explique notre fin limier, avant de poursuivre: «Cette famille est attentive à la qualité de ses menus, mais elle n'en fait pas une religion. Cette famille aime tout simplement bien manger.»

Par ailleurs, relève Robert Sempach, une personne seule cuisine pour tout le groupe: «Ce qui m'incite à le penser, c'est par exemple le trio escalope de poulet-riz-brocolis qui constitue un repas complet. Quant à la présence de Nutella et de maïs doux, elle me laisse penser qu'il y a des enfants, dont j'estime l'âge entre 8 et 9 ans.»

Il est maintenant temps de lever le voile: il s'agit effectivement d'une famille. Celle-ci est formée par René Baron, 48 ans, informaticien indépendant et homme au foyer, et Astrid, 43 ans, juriste, ainsi que leurs deux enfants, Lisa, 12 ans, et Noah, 9 ans.

«Nous sommes attentifs à une alimentation saine et variée», relève René Baron qui s'occupe des courses et avoue aimer cuisiner. «Nous faisons aussi en sorte, dans la mesure du possible, de manger deux fois par jour tous ensemble, complète son épouse. Ce qui compte également, c'est que les enfants aient plaisir à manger.»

Texte: Christoph Petermann
Photos: Ueli Christoffel



Le cœur de Migros

Cela fait maintenant deux mois que Migros a lancé sa nouvelle campagne faîtière. Celle-ci place la marque Migros en son centre et vise à augmenter durablement l'efficacité de la communication. Pour cette raison, le distributeur réduit ses investissements dans d'autres actions publicitaires. Les contenus de la nouvelle campagne résultent d'une vaste étude de marché auprès des clients Migros qui lui ont décerné le titre de marque la plus appréciée de Suisse. Outre les valeurs clés de Migros que sont le swissness, la régionalité, le développement durable, la fraîcheur et le rapport qualité-prix, la nouvelle campagne mise sur des aspects émotionnels qui forment le cœur de Migros et montre la plus-value des produits du distributeur par des scènes de vie tirées du quotidien.



Le ticket de caisse des Baron a montré qu'ils privilégiaient une alimentation équilibrée.



Le film publicitaire «Adonis» a déjà été visionné 42 000 fois sur internet. A voir ou revoir sur www.migros.ch/youtube.

«Les stars de notre publicité, ce sont les gens»

Souvent vu, à peine lu: le ticket de caisse est au cœur de la nouvelle campagne publicitaire de Migros. Oskar Sager, chef du marketing, nous dit pourquoi.

Pendant trois ans, la poule *Chocolate* a couru par monts et par vaux en se dandinant et en caquetant pour la marque Migros. Aujourd'hui, le distributeur s'est choisi une nouvelle vedette publicitaire, à savoir le ticket de caisse, un papier volant certes banal mais qui peut raconter des histoires en y regardant de plus près. Dans l'entretien qu'il a accordé à *Migros Magazine*, le chef du marketing Migros Oskar Sager s'exprime sur le sens et le but des campagnes publicitaires et les raisons qui poussent le distributeur à viser l'excellence dans ce domaine également.



Oskar Sager, chef du marketing Migros.

Pourquoi Migros a-t-elle besoin d'une nouvelle campagne publicitaire?

Notre volonté est de créer constamment une nouvelle et excellente publicité. A cela s'ajoute le fait que nous faisons désormais de nos campagnes un ensemble cohérent, afin d'en maximiser les effets sur le marché. Nous voulons surtout investir des moyens dans l'amélioration des performances de notre assortiment et non dans de coûteuses campagnes publicitaires.

Migros fait-elle des économies dans la publicité?

La phase de grandes économies est derrière nous. Nous nous concentrons désormais avant tout sur l'amélioration de l'efficacité des publicités et l'optimisation des différents médias.

Mais que peut faire une bonne campagne publicitaire?

Elle interpelle, marque les esprits, distrait et met dans le mille. Elle invite les gens à entrer dans nos magasins, et crée un engouement pour Migros et ses valeurs. Si l'on considère les quelque 6000 messages publicitaires auxquels une personne est exposée quotidiennement, cela constitue un sacré défi.

La nouvelle campagne globale parvient-elle à le relever?

Nous recevons de bons commentaires, et les films publicitaires font de toute évidence sourire les gens. Le succès d'une campagne peut très bien se mesurer, mais c'est encore trop tôt pour le faire pour celle-ci. Nous pouvons toutefois déjà dire que le spot *Adonis* montrant une caissière tombant sous le charme d'un bel homme a déjà été vu plus de 42 000 fois sur internet, ce qui est un nouveau record en si peu de temps.

La nouvelle vedette de la publicité Migros est le ticket de caisse. Pourquoi?

Le ticket de caisse est au centre, mais ce sont les gens qui créent les récits. Ce sont eux les stars de notre publicité. Chaque ticket de caisse est unique et raconte l'histoire des produits choisis et des gens qui les achètent. Parallèlement, il garantit la transparence des achats et prouve que l'on a peu dépensé à Migros.

Entretien: Daniel Sidler
Photo: Nik Hunger

La fête à la maison

Une bonne préparation, une douce soirée d'été et un délicieux buffet: pour réussir sa garden party, certains ingrédients sont incontournables.

Que ce soit pour un anniversaire, une fête de famille ou simplement pour le plaisir, on trouve toujours de bonnes raisons d'organiser une garden party conviviale.

Comme les préparatifs peuvent demander beaucoup de temps et d'argent et mettre les nerfs à rude épreuve, il est conseillé de ne pas vouloir viser la perfection à tout prix.

Afin que vous puissiez aussi profiter de la journée, optez par exemple pour un buffet varié dans lequel chacun pourra se servir.

De plus, faites-vous livrer les ingrédients directement à domicile: vous serez ainsi assuré de ne manquer de rien. Surtout, vous gagnerez un temps précieux le jour de la réception.

Idéalement, on préparera une semaine à l'avance tout ce qui peut être congelé, comme certains desserts. Pour les plats, nous vous conseillons de tester les nouveautés une prochaine fois en comité restreint et de miser sur des valeurs sûres; les recettes éprouvées réussissant toujours, même lorsque l'on est pris par le temps.

Enfin, n'oubliez pas de prévenir les voisins ou – mieux – de les inviter!

Texte: Nicole Ochsenbein



Un trait de citron vert et un peu de menthe donnent du peps à l'eau du robinet.

Photo: Daniel Aeschlimann; stylisme: Regula Wilson





Moule à glaçons, assorti, Fr. 6.90



Caterplate all-in-one, rouge, 6 pces, Fr. 6.90*

* En vente dans les plus grands magasins.



Gobelets, 50 pces, Fr. 3.90*



Verres long drink, 9 pces, Fr. 4.20*

La décoration, les couverts et une partie du buffet sont prêts. Il ne manque plus que les amuse-bouche et les convives pour donner le coup d'envoi de la fête.



Coupelles à glace, 12 pces, Fr. 4.90*



Saladier, 27 cm, Fr. 2.90*



Cloche, Fr. 4.90



Assiettes, 22 cm, 10 pces, Fr. 4.50*



Salade multicolore de riz avec maïs

Accompagnement pour 4 personnes

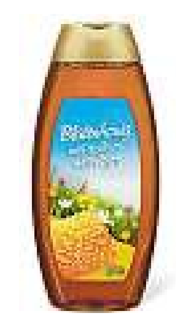
Ingrédients: 2 épis de maïs, 180 g de riz, p. ex. Carolina, 1 poivron rouge, 3 oignons nouveaux, 6 cs d'huile d'olive, 4 cs de séré maigre, 3 cs de vinaigre de pomme, ½ cc de sel, poivre

Préparation: cuire les maïs env. 25 min à l'eau bouillante. Selon les indications figurant sur l'emballage, cuire le riz env. 20 min en le gardant croquant. Egoutter. Couper le poivron en dés. Réserver le vert des oignons nouveaux, couper le reste en rondelles. Découper les grains de maïs de l'épi. Chauffer un tiers de l'huile dans une poêle. Y faire revenir env. 3 min les grains de maïs, les dés de poivron et les rondelles d'oignon. Débiter le vert des oignons nouveaux en rouelles. Les mélanger au riz dans un saladier, avec les légumes, le reste de l'huile, le séré et le vinaigre. Assaisonner la salade de riz avec le sel et du poivre.

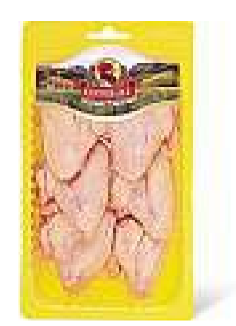
Temps de préparation
env. 35 min
Par personne, env. 8 g de protéines, 16 g de lipides, 53 g de glucides, 1650 kJ/390 kcal



Chips Zweifel Paprika, 280 g, Fr. 4.60 au lieu de Fr. 5.60**
** Prix action valable du 16 au 22.7.2013.



Miel de fleurs, liquide, 500 g, Fr. 6.20



Ailes de poulet Optigal, Suisse, les 100 g, Fr. –.90 au lieu de Fr. 1.35**



Maïs doux, Espagne/ France/USA, le 1 kg, Fr. 4.40

Ailes de poulet marinées à l'ail, au gingembre et à l'origan
Plat principal pour 4 personnes

Ingrédients: ½ bouquet d'origan, 5 gousses d'ail, 3 cm de gingembre, 3 cs de miel au romarin, 6 cs d'huile d'olive, 20 ailes de poulet, 1 cc de sel, poivre

Préparation: effeuiller l'origan, le hacher fin et le mettre dans un grand plat. Presser l'ail par-dessus. Peler le gingembre et le râper fin par-dessus. Ajouter le miel et l'huile puis mélanger le tout. Disposer les ailes de poulet dans le plat et les tourner dans la marinade. Couvrir et laisser mariner au moins 4 h au réfrigérateur. Assaisonner les volailles avec le sel et du poivre. Faire griller env. 25 min des deux côtés.

Temps de préparation
env. 15 min + macération 4 h minimum + cuisson sur le gril env. 25 min
Par personne, env. 32 g de protéines, 20 g de lipides, 16 g de glucides, 1550 kJ/370 kcal



Brochettes de pommes de terre avec citron et oignon
Accompagnement pour 4 personnes

Ingrédients: 600 g de pommes de terre fermes à la cuisson, 2 oignons rouges, 2 citrons, 2 cs d'huile d'olive, sel, poivre, 12 brochettes, ½ bouquet de persil plat
Préparation: cuire les patates à l'eau durant env. 12 min en les gardant fermes. Les rafraîchir à l'eau froide, les égoutter et les couper en deux. Débiter les oignons en deux puis en quartiers. Couper en deux les citrons, dans la longueur, puis en tranches. Mélanger le tout à l'huile puis relever de sel et de poivre. Sur chaque brochette, piquer en alternance les pommes de terre, les oignons et les citrons. Faire griller de tous les côtés durant env. 15 min. Hacher le persil et en parsemer les brochettes.

Temps de préparation
env. 25 min + cuisson sur le gril env. 15 min
Par personne, env. 4 g de protéines, 5 g de lipides, 27 g de glucides, 750 kJ/180 kcal

Recettes
cuisine de **saison**

Les baies apportent des touches de couleurs à toutes les coupes glacées et, sous forme de glaçons, à vos boissons.





C'est l'été!

Moustiques, guêpes, mouches: qui dit été, dit aussi parfois invasion d'insectes. Et chaque année, on se demande avec le même étonnement d'où peuvent bien surgir toutes ces petites bêtes! Pour découvrir comment venir à bout de ces intrus, rendez-vous sur www.migros.ch/ete.



Pommes de terre fermes à la cuisson, Suisse, 2,5 kg, le sachet, Fr. 4.50



Oignons nouveaux, Suisse, prix du jour



Assiettes en feuille de palmier, 24 x 24 cm, 10 pces, Fr. 6.60*
* En vente dans les plus grands magasins.



Bougies, 3 modèles différents, Fr. 3.90

Mamma mia, che buono!

De nombreuses spécialités italiennes traditionnelles sont désormais disponibles également en qualité bio à Migros. De quoi apprécier encore plus la cuisine de la Péninsule.

Ah, la cuisine italienne! Nous la connaissons, nous l'apprécions, nous la vénérons même souvent… Spaghetti napoli, Risotto ai funghi, Bruschette al pomodoro, salade de tomates et mozzarella: autant de grands classiques à l'honneur depuis longtemps sur les tables de notre pays. Et pour cause! Saine et savoureuse, la cuisine italienne est à l'origine de la culture gastronomique européenne.



Le label Migros Bio répond à des critères très stricts pour la culture des matières premières. La priorité absolue est accordée à la préservation de la nature, à l'authenticité des matières premières et des produits ainsi qu'au bien-être des animaux.

Au-delà des considérations gustatives, de plus en plus de consommateurs optent pour des produits issus d'une agriculture durable et d'un élevage respectueux des animaux.

Les paysans bio renoncent aux produits phytosanitaires chimiques et aux engrais synthétiques au profit de solutions organiques, tout en permettant à leurs bêtes de sortir à l'air libre et en les nourrissant essentiellement avec des aliments biologiques. Le transport aérien et les OGM sont strictement interdits. Pour le consommateur, cela signifie que tout ce qui se retrouve dans son assiette est issu d'une production véritablement biologique, durable et proche de la nature.

C'est le cas de l'huile d'olive, un produit très sain utilisé fréquemment dans la cuisine italienne. Très digeste, elle sublime les plats aussi bien froids que chauds. Et est bien sûr incontournable dans une salade de tomates et mozzarella ou simplement avec une baguette. Pour cela, il suffit de couper le pain en tranches d'environ 2 cm, d'arroser ces dernières d'huile d'olive et de les griller brièvement au four. Frottez-les ensuite avec de l'ail et garnissez-les de tomates finement hachées et d'oignons.

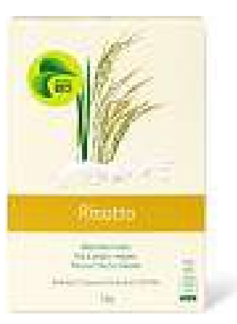
Texte: Heidi Bacchilega



Génération M symbolise l'engagement de Migros en matière de développement durable. Migros Bio apporte une précieuse contribution à ce programme.



Photo: Claudia Linsi



Risotto Bio, 1 kg, Fr. 2.80



Pâte à pizza Bio, ronde, 260 g, Fr. 2.50



Fiori ricotta e spinaci Bio, 200 g, Fr. 4.90



Salsa di pomodoro Arrabbiata Bio, 420 g, Fr. 3.20

La cuisine italienne? Une valeur sûre!



Glace vanille Bio, 1000 ml, Fr. 8.50

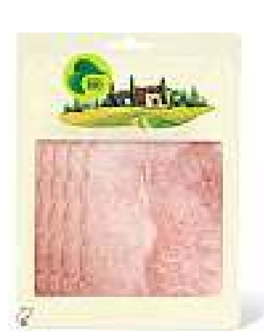


Mozzarella Bio, en tranches, 300 g, Fr. 4.50*

* En vente dans les plus grands magasins.



Parmigiano Reggiano Bio, râpé, 75 g, Fr. 2.70*



Prosciutto Cotto Bio, les 100 g, Fr. 6.50

A Cuba, le pays du mojito, la fête dure jusqu'au bout de la nuit.

L'été sera chaud

Durant la belle saison, il n'est pas de fête réussie sans cocktails rafraîchissants. Et pour confectionner des boissons sans alcool, le nouveau sirop aux fruits mojito d'Aproz s'avère incontournable.

La Havane est une ville qui vit la nuit et vibre aux rythmes endiablés de la salsa. Les étés y sont longs et, dans les bars de la capitale cubaine, le mojito y a toujours une place de choix.

Au XVIe siècle déjà, les habitants de l'île sirotaient ce cocktail à base de citron vert, de sucre, de menthe et de rhum, au point que celui-ci est devenu en quelque sorte leur boisson nationale.

Ce drink, l'un des préférés d'Hemingway, a conquis par la suite toutes les Caraïbes et a aujourd'hui même gagné la plateforme en ligne Migipedia où les internautes ont plébiscité cet arôme.

Il en est ressorti un sirop au bon goût de citron vert et de menthe contenant 30% de jus de fruits et des arômes naturels qui permet de préparer en un tournemain un drink rafraîchissant sans alcool. Pour ce faire, il suffit de mélanger le sirop à de l'eau, plate ou gazeuse, dans une proportion de 1/6, et de garnir le verre d'un quartier de citron vert ou de menthe fraîche.

Texte: Jacqueline Vinzelberg



Sirop aux fruits mojito, sans alcool, 750 ml, Fr. 3.50*

* En vente dans les plus grands magasins.

Photo: Claudia Linsi

Une bien légère tartine

Nouveau nom, recette identique: la margarine demi-grasse Délice s'appelle désormais Léger.

Lorsque le chimiste Hippolyte Mège-Mouriès a mis au point en 1869 un corps gras à tartiner destiné aux armées françaises, personne ne pouvait imaginer que celui-ci allait conquérir le monde. Estimant que sa trouvaille brillait comme une perle, son inventeur l'a baptisée «margarine» (du grec «margaron», qui signifie «blanc de perle»).

Il a fallu attendre un siècle avant que le produit s'impose en Suisse. Aujourd'hui, la margarine doit répondre à des critères beaucoup plus sévères qu'à l'époque, car les consommateurs modernes sont bien plus exigeants que les soldats du XIXe siècle.

La margarine doit donc être crémeuse, saine et légère, tout en ayant un bon goût de beurre. Des qualités que possède la margarine demi-grasse Léger anciennement commercialisée sous le nom de Délice.

Elaborée avec les meilleures huiles végétales et enrichies en précieuses vitamines A, D et E, elle contient 50% de moins de matières grasses et 45% de moins de calories que la margarine traditionnelle.

Texte: Anna Bürgin

Photo: Claudia Linsi



Margarine demi-grasse Léger, 250 g, Fr. 2.-

Conseils

Pour les sandwiches au saumon, tartiner toutes les tranches de pain toast de fromage frais. Garnir de saumon la moitié des tranches. Parsemer d'aneth. Presser les tranches deux par deux. Couper les bords, puis les sandwiches en deux.

Pour les sandwiches au jambon cru, tartiner toutes les tranches de pain toast de moutarde à la figue. Garnir de jambon cru la moitié des tranches. Ajouter un peu de roquette et quelques rondelles de tomates cerises. Presser les tranches deux par deux. Couper les bords, puis les sandwiches en deux.

Pour les sandwiches au fromage, tartiner toutes les tranches de pain complet de beurre. Garnir de camembert la moitié des tranches. Ajouter quelques feuilles de salade. Presser les tranches deux par deux. Couper les bords, puis les sandwiches en deux.



Photo: Ruth Küng; conseils: Cuisine de Saison

Le traditionnel «afternoon tea» se compose notamment de sandwiches et de pâtisseries.

Pralinés Carrés assortis Sélection, 126 g, Fr. 12.50

Jambon cru Culatello di Parma Sélection, les 100 g, Fr. 12.50

So british!

A l'heure du thé, les sujets de Sa Très Gracieuse Majesté aiment se réunir pour savourer d'exquises bouchées sucrées et salées. Et si nous les imitions?

Au XIXe siècle et au début du XXe, le thé de l'après-midi – généralement savouré avec du lait et du sucre – permettait aux ouvriers de faire une pause revigorante. L'*afternoon tea* n'était alors pas aussi sophistiqué que le *high tea*, qui s'apparente davantage à un souper.

Aujourd'hui cependant, les Britanniques aiment savourer avec leur thé des sandwiches, des pâtisseries typiques ainsi que des pralinés, le tout en petites bouchées. Pour les sujets de Sa Très Gracieuse Majesté, le thé de l'après-midi a donc tout d'un pique-nique – *so chic* – à la maison! *Texte: Claudia Schmidt*

Infos et recettes: www.selection.migros.ch.

Salé ou sucré?

Riche en fibres, Blévita est un en-cas typiquement suisse facile à tartiner. Désormais, cette spécialité se décline en deux sandwichs à l'épeautre. A croquer tels quels.

Selon la légende, le Britannique John Montagu, comte de Sandwich, aurait glissé son repas entre deux tranches de pain par manque de temps.

Aujourd'hui encore, son invention fait merveille quand il s'agit de manger sur le pouce. Il en va de même des snacks Blévita qui se laissent aisément tartiner au gré des envies depuis maintenant quarante ans.

Midor, la biscuiterie Migros, étoffe désormais la ligne en lançant une nouveauté qui rend même le tartinage superflu: le sandwich Blévita à l'épeautre. Celui-ci existe avec une farce sucrée (au yogourt et baies des bois) ou salée (aux fines herbes).

Ce biscuit cuit à l'huile de tournesol contient des fibres alimentaires, ce qui en fait un en-cas très digeste à grignoter à toutes les occasions: à la pause du matin à l'école ou au bureau, allongé sur son canapé ou encore en randonnée ou pendant le sport. Les portions pratiques permettent d'avoir toujours Blévita à portée de main quand il faut refaire le plein d'énergie.

Texte: Jacqueline Vinzelberg





Blévita existe désormais avec une farce sucrée ou salée.

■ Sandwich Blévita au yogourt et aux baies des bois, 4 x 4 portions, 216 g, Fr. 5.30

■ Sandwich Blévita aux fines herbes, 4 x 4 portions, 216 g, Fr. 5.30

Photo: Veronika Studer

BON & BON MARCHÉ

Salade de pastèque à la feta

Environ Fr. 9.40

Accompagnement ou en-cas pour 4 personnes

■ Prélever la chair d'une pastèque (env. 1,2 kg), épépiner, couper en petits dés et verser dans une grande jatte. Couper également 170 g de feta en bouchées et incorporer délicatement à la pastèque. **Env. Fr. 7.70**

■ Hacher des pignons (env. 20 g) et incorporer à la salade. **Env. Fr. 1.20**

■ Saler, poivrer, ajouter 4 cs de vinaigre balsamique, un peu de jus de citron et 2 cs d'huile d'olive. Servir froid. **Env. Fr. –.50**

Conseil: laisser mariner la salade environ 1 h. Servir avec du pain à l'ail croustillant ou une pièce de viande grillée.



La salade de pastèque à la feta est un véritable concentré de fraîcheur.



A la rhubarbe

Une sagesse paysanne dit qu'il ne faut récolter la rhubarbe que jusqu'à la Saint-Jean, à savoir le 24 juin, pour permettre à la plante de repousser. Cependant, durant tout l'été à Migros, la saison continue avec le premier thé froid aux fraises, framboises et jus de rhubarbe qui vient d'être créé.
Ice Tea Berry & Rhubarb, 50 cl, Fr. 1.10*
* En vente dans les plus grands magasins.

Irrésistibles

Grillées et assaisonnées au paprika, les noix de cajou sont de tous les apéritifs. Bien vu: elles sont conditionnées dans un sachet refermable. Cela étant, le caractère irrésistible de cette spécialité est tel que vous risquez fort d'avaler tout le contenu d'une traite.



Noix de cajou au paprika Sun Queen, 170 g, Fr. 4.50*



Toujours avec soi

Connues pour leur teneur en antioxydants ainsi qu'en vitamines A et C, les canneberges constituent le snack parfait. Ces fruits séchés issus de la culture biologique sont également délicieux dans un bircher ou un yogourt.
Canneberges Bio, 150 g, Fr. 2.90*

Dips salés

Grâce à leur forme rectangulaire, les nouveaux Sea Salt Corn Strips sont parfaits pour être trempés dans des dips (guacamole, sauce chili piquante, séré aux herbes, etc.). Ils accompagnent aussi parfaitement une belle pièce de viande.
Sea Salt Corn Strips M-Classic, 200 g, Fr. 2.50*



CONSEILS POUR LES FANS DE GRILLADES

Ailes de poulet

Même si elles ne contiennent pas une grande quantité de viande, les ailes de poulet sont un vrai délice après avoir mariné dans une sauce relevée et font le bonheur de chacun. Pour les retourner facilement avec une pince, piquez trois ailes de poulet sur une brochette. Cette technique leur permettra par ailleurs de dorer uniformément. Servir avec un épi de maïs, également grillé au barbecue.
Ailes de poulet, les 100 g, Fr. –.90* au lieu de Fr. 1.35
* Prix action valable du 16 au 22 juillet 2013.

INCROYABLEMENT FRAIS.

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

M-MALIN

Un vrai régal: la salade de nectarines aux groseilles. Vous trouverez la recette sur www.saison.ch/fr/m-malin et tous les ingrédients bien frais à votre Migros.



40%
2.50 au lieu de 4.20
Nectarines jaunes
Espagne / Italie / France,
le kg



40%
2.50 au lieu de 4.20
Mini-pastèque Solinda
Italie,
la pièce



40%
11.80 au lieu de 19.80
Saumon fumé de l'Atlantique
d'élevage, Norvège,
330 g



30%
9.60 au lieu de 13.80
Pizzas Anna's Best en lot de 2
p. ex. pizzas Prosciutto, 2 x 380 g

33%
7.40 au lieu de 11.10
Tortellonis M-Classic à la ricotta et aux épinards en lot de 3
3 x 250 g



1.05 au lieu de 1.35
Emmental doux 20% de réduction
les 100 g

MIGROS
M comme Meilleur.

Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

FRAIS, PLUS FRAIS, E

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.2013,

30%

3.90
au lieu de 5.80
Epinards, Bio, «De la région.»
Suisse (Genève), le sachet de 200 g

3.90
au lieu de 5.20
Melon Charentais Gusto
France
25% de réduction
la pièce

3.90
au lieu de 4.90
Tomates San Marzano, «De la région.» / Suisse (Genève) / France (Zones franches de Genève)
20% de réduction
le kg



2.95
au lieu de 3.45
Tous les biscuits en rouleaux
–.50 de moins
p. ex. biscuits à l'épeautre et aux raisins, Bio, 260 g



12.–
au lieu de 15.–
Leckerli de Bâle
20% de réduction
1,5 kg



1.90
au lieu de 2.40
Pousses de haricots Mungo, Bio, «De la région.»
Suisse (Genève)
20% de réduction
la barquette de 250 g



1.70
au lieu de 2.45
Toutes les gaufrettes à partir de 2 paquets
–.75 de moins l'un
p. ex. gaufrettes au chocolat, 235 g



2.30
au lieu de 2.90
Salade Alice Anna's Best
20% de réduction
250 g



13.30
au lieu de 16.80
Roses des Hauts-plateaux, Fairtrade
le bouquet de 9
20% de réduction
le bouquet

N DIRECT DU MARCHÉ.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



6.80
au lieu de 8.60
Rouleaux de printemps aux légumes
20% de réduction
2 x 210 g



2.45
au lieu de 3.10
Divers poissons frais, Bio
20% de réduction
p. ex. dorade royale, d'élevage, Grèce, les 100 g



30%
10.20
au lieu de 14.60
Ramequins M-Classic en lot de 2
surgelés, 2 x 12 pièces



2.60
au lieu de 3.30
Emincé de poulet Optigal
Suisse
20% de réduction
les 100 g



50%
2.20
au lieu de 4.40
Caprice des Anges
France, 200 g



3.65
au lieu de 4.60
Le Gruyère / Emmental râpés en lot de 2
20% de réduction
2 x 120 g



40%
9.80
au lieu de 17.–
Viande hachée de bœuf
Suisse / Allemagne, le kg

4.20
au lieu de 5.30
Filet d'agneau nature ou mariné
Nouvelle-Zélande / Australie
20% de réduction
p. ex. filet nature, les 100 g

6.90
au lieu de 8.65
Viande séchée
Suisse, prétranchée
20% de réduction
131 g

ENCORE DES

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.20



30%
4.30
au lieu de 6.15
Röstis Original en lot de 3
3 x 500 g

1.20
au lieu de 1.50
Tout l'assortiment de pâtes M-Classic
20% de réduction
p. ex. grandes cornettes, 500 g

33%
5.65
au lieu de 8.50
Tous les cafés en grains en sachets de 1 kg
p. ex. Boncampo



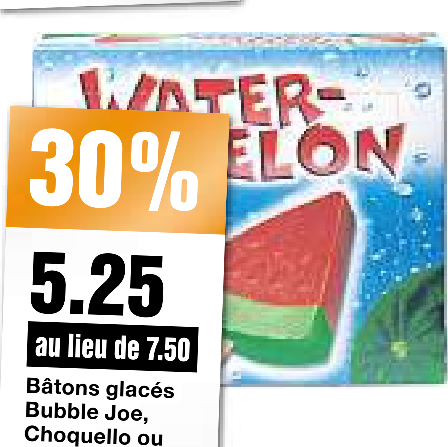
3.70
au lieu de 4.50
Toutes les barres de céréales Farmer
à partir de 2 paquets
–.80 de moins l'un
p. ex. Soft Choc à la pomme, 290 g



30%
11.70
au lieu de 16.80
Tablettes de chocolat Frey Lait extrafin ou Lait / noisettes en lot de 12
p. ex. Lait / noisettes, boîte en carton, 12 x 100 g



4.15
au lieu de 5.20
Tous les birchermueslis 700–800 g
20% de réduction
p. ex. Reddy Fit, 700 g



30%
5.25
au lieu de 7.50
Bâtons glacés Bubble Joe, Choquello ou Watermelon en emballages multiples
p. ex. glaces à l'eau Watermelon, 8 pièces, 560 ml



4.60
au lieu de 5.60
Chips Zweifel 170 g, 280 g et 300 g
1.– de moins
p. ex. au paprika, 280 g



5.50
au lieu de 6.90
Tout l'assortiment de légumes Farmer's Best
surgelés
20% de réduction
p. ex. jardinière de légumes Romanesco, 750 g

ÉCONOMIES.

13, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



1.50
Chocolat militaire Frey
50 g



9.45
au lieu de 11.85
Aliment pour chien Asco en barquettes, le lot de 3
20% de réduction
p. ex. au bœuf et à la volaille,
12 x 150 g



3 pour 2
45.80
au lieu de 68.70
Toutes les couches-culottes Pampers
(excepté les emballages géants),
pour 3 articles au même prix,
p. ex. Baby-Dry 3,
3 x 52 pièces
Valable jusqu'au 29.7



4.55
au lieu de 5.70
Mouchoirs en papier et serviettes à démaquiller Linsoft et Kleenex en emballages multiples
p. ex. serviettes à démaquiller Linsoft en cubes, FSC,
en lot de 3



6.40
au lieu de 7.60
Boîtiers à suspendre et produits de nettoyage pour W.-C. Hygo en lot de 2
1.20 de moins
p. ex. Stick Maximum XXL Ocean, 2 x 60 g

50%
44.90
au lieu de 89.80
Appareils et bouteilles pour l'eau gazeuse SodaStream
p. ex. appareil SodaStream Jet Titan Silver
Valable jusqu'au 29.7



30%
18.90
au lieu de 27.–
Produits Handymatic Supreme en lot de 2 ou en emballages XXL
p. ex. pastilles Power Pearls en emballages XXL,
88 pastilles



7.60
au lieu de 11.40
Manella Style Happiness en lot de 3
p. ex. Citron,
3 x 500 ml





50%
27.50
au lieu de 55.–
Poêles Greenpan, Titan et couvercles avec régulateur de vapeur
p. ex. poêle à frire Kyoto, basse,
Ø 28 cm
Valable jusqu'au 29.7

LISTE D'ÉCONOMIES.

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



14.90
Diverses chaussures pour enfant
p. ex. pantoufles pour garçon, pointures 26/27–34/35

RESERVED

14.80
au lieu de 29.90
Serviette de plage Raimundo**
100% coton, 3 couleurs disponibles, 75 x 150 cm





79.80
au lieu de 99.80
Tensiomètre pour mesure au bras Mio Star**
affichage LCD de très grande taille, brassard souple, précision de mesure testée cliniquement



FRUITS & LÉGUMES

- ☐ **Pommes de terre fermes à la cuisson,** Suisse, le sac de 2,5 kg **4.50**
- ☐ **Maïs doux,** Espagne / France / Etats-Unis, le kg **4.40**
- ☐ **Nectarines jaunes,** Espagne / Italie / France, le kg **2.50** au lieu de 4.20 **40%**
- ☐ **Mini-pastèque Solinda,** Italie, la pièce **2.50** au lieu de 4.20 **40%**
- ☐ **Tomates San Marzano, «De la région.»,** Suisse (Genève) / France (Zones franches de Genève), le kg **3.90** au lieu de 4.90 **20%**
- ☐ **Pousses de haricots Mungo, Bio, «De la région.»,** Suisse (Genève), la barquette de 250 g **1.90** au lieu de 2.40 **20%**
- ☐ **Epinards, Bio, «De la région.»,** Suisse (Genève), le sachet de 200 g **3.90** au lieu de 5.80 **30%**
- ☐ **Melon Charentais Gusto,** France, la pièce **3.90** au lieu de 5.20 **25%**

POISSON & VIANDE

- ☐ **Viande hachée de bœuf,** Suisse / Allemagne, le kg **9.80** au lieu de 17.– **40%**
- ☐ **Poitrine de poulet, Bio,** Suisse, les 100 g **3.70** au lieu de 4.65 **20%**
- ☐ **Viande séchée,** Suisse, prétranchée, 131 g **6.90** au lieu de 8.65 **20%**
- ☐ **Ailes de poulet Optigal,** Suisse, les 100 g **–.90** au lieu de 1.35 **33%**
- ☐ **Saumon fumé de l'Atlantique,** d'élevage, Norvège, 330 g **11.80** au lieu de 19.80 **40%**
- ☐ **Filet d'agneau nature ou mariné,** Nouvelle-Zélande / Australie, p. ex. filet nature, les 100 g **4.20** au lieu de 5.30 **20%**
- ☐ **Emincé de poulet Optigal,** Suisse, les 100 g **2.60** au lieu de 3.30 **20%**
- ☐ **Divers poissons frais, Bio,** p. ex. dorade royale, d'élevage, Grèce, les 100 g **2.45** au lieu de 3.10 **20%**

PAIN & PRODUITS LAITIERS

- ☐ **Lait M-Drink UHT, Bio,** 4 x 1 litre **6.10** au lieu de 7.20 **15%** *
- ☐ **Tous les yogourts Passion,** p. ex. Stracciatella, 180 g **–.65** au lieu de –.85 **20%**
- ☐ **Yogourt Bifidus,** fraise / mûre, 4 x 125 g **2.85** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Emmental doux,** les 100 g **1.05** au lieu de 1.35 **20%**
- ☐ **Vacherin fribourgeois, Bio,** les 100 g **2.–** au lieu de 2.55 **20%**
- ☐ **Le Gruyère / Emmental râpés en lot de 2,** 2 x 120 g **3.65** au lieu de 4.60 **20%**
- ☐ **Mozzarella Galbani en lot de 3,** 3 x 150 g **4.30** au lieu de 5.40 **20%**
- ☐ **Caprice des Anges,** France, 200 g **2.20** au lieu de 4.40 **50%**

FLEURS & PLANTES

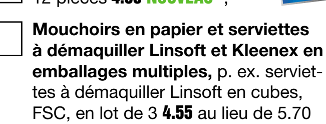
- ☐ **Roses des Hauts-plateaux, Fairtrade,** le bouquet de 9 **13.30** au lieu de 16.80 **20%**
- ☐ **Bambou,** en pot de 17 cm, la plante **13.80** au lieu de 19.80 **30%**

AUTRES ALIMENTS

- ☐ **Chocolat militaire Frey,** 50 g **1.50**
- ☐ **Tablettes de chocolat Frey Lait extra-fin ou Lait / noisettes en lot de 12,** p. ex. Lait / noisettes, boîte en carton, 12 x 100 g **11.70** au lieu de 16.80 **30%**
- ☐ **Tablette de chocolat Frey Les Exquises Passion Noisettes,** avec fourrage praliné et noisettes entières, 100 g **2.–** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Tablettes de chocolat Frey Les Exquises Mousse au Chocolat Lait ou Noir,** p. ex. Mousse au Chocolat Lait, 100 g **2.40** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Toutes les gaufrettes,** à partir de 2 paquets **–.75 de moins l'un,** p. ex. gaufrettes au chocolat, 235 g **1.70** au lieu de 2.45
- ☐ **Tous les biscuits en rouleaux –.50 de moins,** p. ex. biscuits à l'épeautre et aux raisins, Bio, 260 g **2.95** au lieu de 3.45
- ☐ **Tous les cafés en grains en sachets de 1 kg,** p. ex. Boncampo **5.65** au lieu de 8.50 **33%**
- ☐ **Tous les birchermueslis 700–800 g,** p. ex. Reddy Fit, 700 g **4.15** au lieu de 5.20 **20%**
- ☐ **Toutes les barres de céréales Farmer,** à partir de 2 paquets **–.80 de moins l'un,** p. ex. Soft Choc à la pomme, 290 g **3.70** au lieu de 4.50
- ☐ **Ramequins M-Classic en lot de 2,** surgelés, 2 x 12 pièces **10.20** au lieu de 14.60 **30%**
- ☐ **Tout l'assortiment de légumes Farmer's Best,** surgelés, p. ex. jardinière de légumes Romanesco, 750 g **5.50** au lieu de 6.90 **20%**
- ☐ **Crispy de poulet panés Don Pollo,** surgelés, 1,4 kg **12.–** au lieu de 17.20 **30%**
- ☐ **Bâtons glacés Bubble Joe, Choquello ou Watermelon en emballages multiples,** p. ex. glaces à l'eau Watermelon, 8 pièces, 560 ml **5.25** au lieu de 7.50 **30%**
- ☐ **Tous les sorbets en bacs ou en gobelets,** p. ex. au citron, 900 ml **4.45** au lieu de 5.60 **20%**
- ☐ **Jus d'orange M-Classic en lot de 10,** 10 x 1 litre **5.75** au lieu de 11.50 **50%**
- ☐ **Tropic Summer Sarasay, Fairtrade,** 1 litre ou 6 x 1 litre, p. ex. 1 litre **2.80** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Tous les sirops en bouteilles PET,** p. ex. sirop à la framboise, 1,5 litre **3.55** au lieu de 4.45 **20%**
- ☐ **Röstis Original en lot de 3,** 3 x 500 g **4.30** au lieu de 6.15 **30%**
- ☐ **Tous les riz secs Bio,** p. ex. riz complet Natura, 1 kg **1.85** au lieu de 2.35 **20%**
- ☐ **Tout l'assortiment de pâtes M-Classic,** p. ex. grandes cornettes, 500 g **1.20** au lieu de 1.50 **20%**
- ☐ **Ketchup Heinz, Bio,** 580 g **3.15** au lieu de 3.95 **20%**
- ☐ **Toutes les moutardes et mayonnaises Bio,** p. ex. moutarde douce, tube de 200 g **1.15** au lieu de 1.45 **20%**
- ☐ **Tout l'assortiment Saitaku,** p. ex. nouilles Udon, 300 g **4.20** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Chips Zweifel 170 g, 280 g et 300 g 1.– de moins,** p. ex. au paprika, 280 g **4.60** au lieu de 5.60
- ☐ **Sea Salt Corn Strips M-Classic,** 200 g **2.50** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Leckerli de Bâle,** 1,5 kg **12.–** au lieu de 15.– **20%**
- ☐ **Canapés Anna's Best en lot de 2,** p. ex. jambon / œuf, 215 g **4.50** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Salade Alice Anna's Best,** 250 g **2.30** au lieu de 2.90 **20%**
- ☐ **Tortellonis M-Classic à la ricotta et aux épinards en lot de 3,** 3 x 250 g **7.40** au lieu de 11.10 **33%**
- ☐ **Pizzas Anna's Best en lot de 2,** p. ex. pizzas Prosciutto, 2 x 380 g **9.60** au lieu de 13.80 **30%**
- ☐ **Rouleaux de printemps aux légumes,** 2 x 210 g **6.80** au lieu de 8.60 **20%**

NON-ALIMENTAIRE

- ☐ **Aliment pour chien Asco en barquettes, le lot de 3,** p. ex. au bœuf et à la volaille, 12 x 150 g **9.45** au lieu de 11.85 **20%**
- ☐ **Serviettes Always Maxi Night,** 12 pièces **4.60** **NOUVEAU** *,** CUMULUS 20x
- ☐ **Mouchoirs en papier et serviettes à démaquiller Linsoft et Kleenex en emballages multiples,** p. ex. serviettes à démaquiller Linsoft en cubes, FSC, en lot de 3 **4.55** au lieu de 5.70



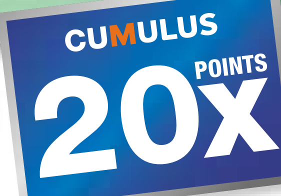
- ☐ **Diverses chaussures pour enfant,** p. ex. pantoufles pour garçon, pointures 26/27–34/35 **14.90**
- ☐ **Toutes les couches-culottes Pampers** (excepté les emballages géants), pour 3 articles au même prix, p. ex. Baby-Dry 3, 3 x 52 pièces **45.80** au lieu de 68.70 **3 pour 2** **
- ☐ **Manella Style Happiness en lot de 3,** p. ex. Citron, 3 x 500 ml **7.60** au lieu de 11.40
- ☐ **Produits Handymatic Supreme en lot de 2 ou en emballages XXL,** p. ex. pastilles Power Pearls en emballages XXL, 88 pastilles **18.90** au lieu de 27.– **30%**
- ☐ **Boîtiers à suspendre et produits de nettoyage pour W.-C. Hygo en lot de 2, 1.20 de moins,** p. ex. Stick Maximum XXL Ocean, 2 x 60 g **6.40** au lieu de 7.60
- ☐ **Poêles Greenpan, Titan et couvercles avec régulateur de vapeur,** p. ex. poêle à frire Kyoto, basse, Ø 28 cm **27.50** au lieu de 55.– **50%** **
- ☐ **Appareils et bouteilles pour l'eau gazeuse SodaStream,** p. ex. appareil SodaStream Jet Titan Silver **44.90** au lieu de 89.80 **50%** **
- ☐ **Serviette de plage Raimundo,** 100% coton, 3 couleurs disponibles, 75 x 150 cm **14.80** au lieu de 29.90 **
- ☐ **Tensiomètre pour mesure au bras Mio Star,** affichage LCD de très grande taille, brassard souple, précision de mesure testée cliniquement **79.80** au lieu de 99.80 **
- ☐ **Toutes les lignes de couverts Cucina & Tavola,** p. ex. couteau de table Barcelona **3.95** au lieu de 7.90 **50%** **

Pour vos achats, détachez ici.

Société coopérative Migros Genève

*En vente dans les plus grands magasins Migros. **Valable jusqu'au 29.7
Vous trouverez plus d'informations sur les prix, les produits et les réductions sur les étiquettes des articles dans cet encart.

NOUVEAU À VOTRE MIGROS.



OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 29.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



NOUVEAU

2.–

Tablette de chocolat Frey Les Exquises Passion Noisettes
avec fourrage praliné et noisettes entières, 100 g



NOUVEAU

2.40

Tablettes de chocolat Frey Les Exquises Mousse au Chocolat Lait ou Noir
p. ex. Mousse au Chocolat Lait, 100 g



NOUVEAU

2.50

Sea Salt Corn Strips M-Classic
200 g



NOUVEAU

4.20

Tout l'assortiment Saitaku
p. ex. nouilles Udon, 300 g



NOUVEAU

2.85

Yogourt Bifidus
fraise / mûre, 4 x 125 g



NOUVEAU

4.50

Canapés Anna's Best en lot de 2
p. ex. jambon / œuf, 215 g



NOUVEAU

2.80

Tropic Summer Sarasay, Fairtrade
1 litre ou 6 x 1 litre, p. ex. 1 litre

En vente dans les plus grands magasins Migros.



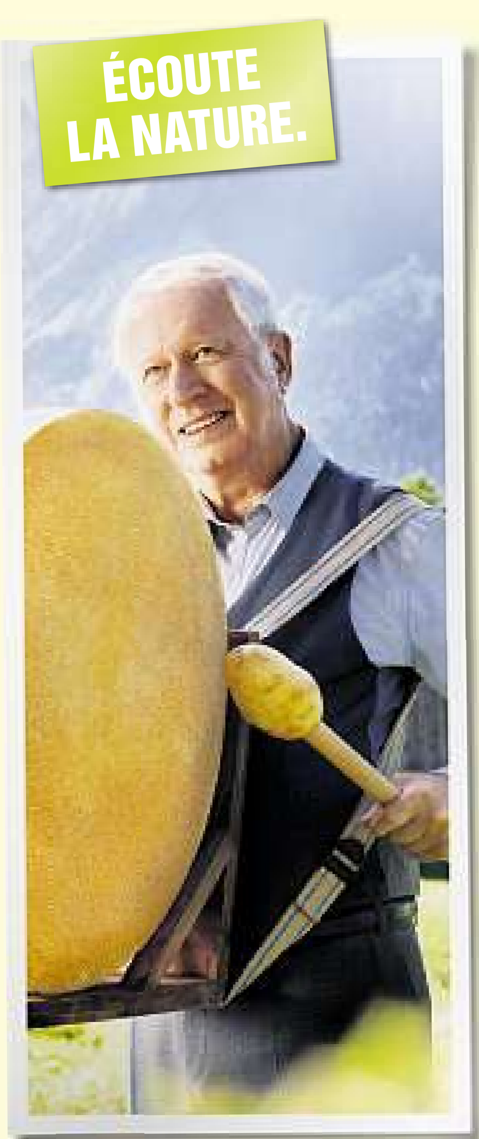
M comme Meilleur.

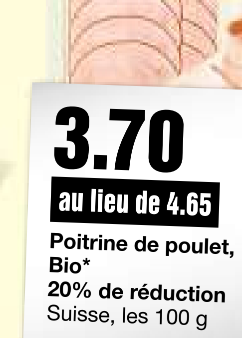
LA NATURE SAIT CE QUI EST BON.

MIGROS BIO

MGB www.migros.ch WIRZ

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.2013,
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



4.60
au lieu de 5.80
Saucisses à rôtir, Bio*
20% de réduction
Suisse, 2 pièces, 280 g



3.70
au lieu de 4.65
Poitrine de poulet, Bio*
20% de réduction
Suisse, les 100 g



1.85
au lieu de 2.35
Tous les riz secs Bio
20% de réduction
p. ex. riz complet Natura, 1 kg



6.10
au lieu de 7.20
Lait M-Drink UHT, Bio
15% de réduction
4 x 1 litre



3.15
au lieu de 3.95
Ketchup Heinz, Bio
20% de réduction
580 g



1.15
au lieu de 1.45
Toutes les moutardes et mayonnaises Bio
20% de réduction
p. ex. moutarde douce, tube de 200 g



2.–
au lieu de 2.55
Vacherin fribourgeois, Bio*
20% de réduction
les 100 g

*En vente dans les plus grands magasins Migros.

... 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100



Les dips ou pompes arrière permettent de renforcer les dorsaux, les pectoraux ainsi que les muscles des bras et des épaules. Peter a choisi ci-dessus de s'entraîner à l'aide d'un banc.

Je me sens invincible!

PETER, LE PETIT CHEVRIER, À LA FÊTE DE LA LUTTE (PART. 3/6)

Le plus fort

La Fête fédérale de lutte suisse et des jeux alpestres qui se déroulera à Berthoud (BE) réunira les meilleurs lutteurs à la culotte suisses. Migros est partenaire roi de ces joutes.

Le jour J approche! Dans quelques semaines, Peter sera appelé à disputer un combat-exhibition contre l'ancien roi de la lutte, Jörg Abderhalden, et la reine actuelle Julia Kälin dans le cadre de la Fête fédérale de lutte suisse et des jeux alpestres (FFLS).

A cette occasion, le petit chevrier y fera la promotion de la ligne Heidi, partenaire couronne de cet événement. Il faut dire que ces produits s'inscrivent tout à fait dans l'esprit de la manifestation. Comme la lutte, ils incarnent en effet une Suisse typique. Par ailleurs, ils sont tous élaborés avec des ingrédients suisses, dont 90% au moins proviennent de l'agriculture des régions de montagne.

Pour faire bonne figure dans le rond de sciure, Peter s'entraîne dur et s'astreint à des exercices de musculation, notamment les inévitables appuis faciaux, dont il existe de nombreuses variantes.

A ce sujet, saviez-vous que le recordman du monde des pompes est Japonais? Minoru Yoshida en a effectué pas moins de 10 507 en octobre 1980. Non-stop, cela va sans dire. Atteindre toutefois la barre des cent est déjà plus qu'honorable.

Texte: Dora Horvath

Grand concours en ligne sur ***www.migros-heidi.ch/peter****. A gagner: une table VIP pour huit personnes le 31 août à la FFLS et dix cartes cadeaux Migros d'une valeur de 100 francs chacune.*



Lait entier Heidi, 1 l, Fr. 1.70

M-Drink Heidi, 1 l, Fr. 1.70

Photos: Gianni Pisano, Fotolia



Protection naturelle

Faire un geste pour soi et pour l'environnement: telle est la promesse de la ligne de cosmétiques naturels Burt's Bees. Le baume pour les lèvres est élaboré sans tests sur les animaux et constitué exclusivement de composants naturels. Par ailleurs, la protection des abeilles fait aussi partie des priorités de la marque.
Baume pour les lèvres à l'huile de grenade Burt's Bees, 425 g, Fr. 5.50



Bouclier anti-UV

Les amateurs de sport en plein air ou de farniente autour de la piscine doivent mettre leurs yeux à l'abri des rayons UV, de la poussière et de la lumière vive. Accessoire de mode par excellence, de bonnes lunettes de soleil sont aussi un must pour la protection des pupilles.
Lunettes Spring Flyer Collection 2013 Polaroid, Fr. 59.90*
* En vente dans les plus grands magasins et chez SportXX.

Doux pour le corps

Très confortable, le pyjama pour femme avec l'amusante inscription «I ♥ MY BED» en coton bio tout doux épouse agréablement les courbes de votre corps.
Pyjama pour femme Ellen Amber, blanc/noir ou rose/blanc, Fr. 19.90**
** En vente dans les plus grands magasins.





Tenues traditionnelles pour le 1er Août

Et si, pour fêter dignement le 1er Août, les enfants s'amusaient à porter des tenues qui évoquent la campagne helvétique et rendent ainsi hommage à la patrie? Pour ce faire, le petit Suisse revêtira une chemise d'armailli à motif edelweiss et laissera aux jeunes Suissesses la tunique en vichy avec ceinture.
Chemise pour garçon, jacquard edelweiss, tailles 68–128, Fr. 14.90**
Tunique pour fille, vichy, tailles 68–128, Fr. 14.90**
Une casquette et un fichu sont également disponibles dans cette ligne.



Mousse au chocolat au lait ou noir Les Exquises, 100 g, Fr. 2.40*

* Points Cumulus multipliés par 20 du 16 au 29 juillet 2013.

Bouchées de mousse

La mousse au chocolat est un grand classique qui compte parmi les desserts préférés des Suisses. Cette irrésistible douceur existe désormais sous une forme particulièrement élégante: aussi légère que l'air, la mousse est en effet enrobée d'une couche de chocolat généreuse. Cette spécialité qui se décline en chocolat noir ou au lait est élaborée en Suisse, ce qui lui garantit un haut degré de qualité. Comme toutes les tablettes Chocolat Frey, cette nouvelle création arbore le label Utz Certified, qui assure que le cacao, le café ou le thé sont issus d'une agriculture respectueuse de critères sociaux et environnementaux dans leurs pays d'origine.

Le bon déo

Plusieurs nouveautés viennent enrichir l'assortiment de soins I am.

Mettre du déodorant est un geste aussi naturel que de se brosser les dents. Toutefois, les besoins varient selon les individus. Heureusement, avec les sprays, roll-on ou sticks I am répondant aux besoins de chacun, tout le monde y trouve son compte.

Le déodorant Sensitive convient bien aux peaux sensibles, alors qu'Invisible ne laisse aucune trace blanche sur les vêtements. Quant aux déos parfumés ils sont exempts de sels d'aluminium. Exception faite de ces derniers, les soins I am sont efficaces 48 heures durant.

Par ailleurs, la composition des produits a été améliorée, leur design modernisé et l'offre élargie. Les nouveaux propulseurs des sprays facilitent la vaporisation et les déodorants à billes tiennent depuis peu à l'envers sur leur bouchon, ce qui permet d'utiliser le produit jusqu'à sa dernière goutte.

Qui transpire beaucoup, optera pour le déo Dry Sensation aux microminéraux. Et pour ceux qui souhaitent une protection à toute épreuve, il existe le déodorant High Protection, dont la nouvelle substance antibactérienne SymDeo B125 prend soin de la peau.

Texte: Dora Horvath

Photo: Getty Images



Déodorants I am à la composition améliorée:
- **Spray Sensitive, 150 ml, Fr. 3.20***
- **Spray Dry Sensation, 150 ml, Fr. 3.20***
- **Roll-on Dry Sensation, 50 ml, Fr. 2.50***

* En vente dans les plus grands magasins.

Doux pour les mains

Grâce aux produits Manella au puissant pouvoir dégraissant, votre vaisselle est étincelante et votre peau reste douce.

Même quand on possède un lave-vaisselle, il est parfois recommandé de faire la plonge soi-même, ne serait-ce que pour les grandes casseroles et les verres fragiles. Pour peu qu'on soit deux en cuisine, le nettoyage donne alors souvent lieu à des discussions de fond, voire à des échanges de confidences…

Pour faciliter la tâche, la ligne Manella comprend de nombreux produits parfumés dont certains ménagent spécialement les mains, soit Manella Ultra Sensitive et le baume Manella au lait d'amande. Ces derniers contiennent des substances actives hydratantes permettant à la peau de rester douce et soignée. Biodégradables à un bon niveau, ces liquides au pH neutre contiennent des tensioactifs qui facilitent par ailleurs le processus de séchage et donnent un nouvel éclat à la vaisselle. Enfin, ils possèdent un fort pouvoir dégraissant.

Conseil: pour éliminer les impuretés séchées et incrustées, laissez tremper votre vaisselle dans de l'eau très chaude avec un peu de détergent.

Texte: Anette Wolffram Eugster



- **Manella Ultra Sensitive, 750 ml, Fr. 2.95**
- **Manella Baume, 500 ml, Fr. 3.10**

Photo: Getty Images

Parfumés et ménageant la peau, les produits Manella rendent la corvée de la vaisselle plus agréable.

Elle fait pétiller la science

Une curiosité insatiable, une envie de savoir et de transmettre. C'est toute la force de Tania Chytil, animatrice de «RTS Découverte», qui parle de ses passions tout en inventant une ratatouille à la coriandre.

Elle est pimpante. Un vrai rayon de soleil bourré d'énergie, regard limpide et blouse fleurie, qui circule dans son grand appartement de Genève. Au mur, un tableau «Jura libre», des plaques et des numéros de rue achetés dans une brocante de Porrentruy. Et sur les étagères, une ribambelle de bricolages de Pâques. «Je n'ai pas encore eu le droit de les jeter», rigole Tania Chytil, 43 ans, maman de quatre enfants, plus un «reçu en cadeau de mariage».

Oui, la responsable de *RTS Découverte* en ligne, un site de vulgarisation scientifique qui vient de faire peau neuve, a une pêche d'enfer. Et devient intarissable quand on la branche sur sa passion: la science. «J'aime transmettre le savoir pour que les gens aient des clés pour comprendre le monde.»

De la télévision au web

Avec un père ingénieur, elle a longtemps hésité entre le droit, une carrière à l'EPFL et le théâtre. Si elle a finalement opté pour la première voie, elle réalise aujourd'hui les deux autres. Parler devant une caméra ne lui fait pas peur et depuis son entrée à la RTS en 1995, elle aligne les émissions éducatives. *Magellan*, *Territoire 21*, avec une incursion au Journal de 19 h qu'elle a délaissé sans regrets pour repartir sur le web.

C'est donc elle qui, depuis 2007, peaufine des dossiers scientifiques avec son équipe, «un petit noyau sympa», décortique les thèmes de l'actualité, du dopage à la météo, en passant par la criminologie ou la physique au quotidien. «Il m'arrive de partir toute seule avec ma petite caméra, de faire les interviews et le montage.» Infographies, quiz, questions d'internautes, documents d'archives et interviews sur le vif, la pla-



Des légumes frais et de la coriandre sont les principaux ingrédients de la ratatouille de Tania Chytil. La journaliste la déguste de préférence froide.



Couper ou détailler les légumes avant de les faire revenir dans de l'huile d'olive.





Tania Chytil: «Je cuisine tous les jours, ça



me détend. Je prépare souvent de grosses quantités la veille que je peux réchauffer le lendemain.»

GOÛTS ET DÉGOÛTS

Secrets de cuisine

Cuisiner pour vous, c'est...
Evident, obligatoire, la vie!

Qu'avez-vous toujours en réserve?
De la farine, du sucre et du chocolat noir pour faire des gâteaux.

Quel est votre plat favori
Les spaghetti aux vongole de mon mari.

Que ne mangeriez-vous pour rien au monde?
De la cervelle de singe.

Avec qui aimeriez-vous partager un repas?
«Avec Abraham Lincoln! J'aurais voulu savoir ce qu'il pensait, lui qui a vécu à un moment charnière, à la fin des Lumières et au début de l'époque moderne. Il a changé beaucoup de choses et j'aurais plein de questions à lui poser.»



Ajouter quatre gousses d'ail hachées finement.

teforme *RTS Découverte*, qui compte 30 000 visiteurs par mois, est à l'image de son animatrice: vive, dynamique, ludique et bourrée d'infos.

Les pieds sur terre et pas la langue dans sa poche, résolument optimiste, – «c'est dans ma nature, c'est ce qui m'a sauvée!» – Tania Chytil fait penser à une sorte de Shiva, «une machine de guerre», dirait son mari. Pourquoi? Parce qu'elle cumule un emploi à plein temps, cinq enfants et un wagon de projets. Multitâches et toujours avec le sourire, elle donne la réplique à son benjamin de 6 ans, dresse la liste des courses pour son aîné de 14 ans, répond au téléphone tout en filant en cuisine pour préparer le plat du jour pour ses jumelles de 12 ans: une ratatouille froide à la coriandre.

Car cette wonderwoman est d'abord une maman, qui trouve encore le temps de faire du pain et des gâteaux maison. «Oui, je cuisine tous les jours, ça me détend. Je prépare souvent de grosses quantités la veille, rôti, lasagnes, que je peux réchauffer le lendemain», dit-elle



«Les projets, c'est mon moteur, sinon je m'ennuie vite.»

en coupant à toute allure ses légumes à la mandoline.

Le secret de sa performance? «J'ai un mari, ça aide beaucoup. Il travaille souvent à la maison, ce qui assure une présence quand les enfants rentrent de l'école. On forme une bonne équipe.» Certes, mais la belle a du tonus pour cinq et le souffle de faire du sport deux fois par semaine. «Après 40 ans, tout à coup, ça s'affaisse si on ne fait rien… Mais le soir, je tombe comme un caillou à 22 h. Du coup, je n'ai pas de vie sociale. Il n'y a pas de miracle, je n'ai pas le temps d'aller voir des spectacles.» Pour se ressourcer, elle file dans le Jura, terre de ses racines où elle a «tous ses potes». Il lui arrive aussi de descendre en Ardèche pour retaper un mas fraîchement acquis. Ou de rester simplement à la maison. «Quand je suis avec les enfants, ça me ressource. Etre avec eux, c'est la vraie vie!»

«Etre avec les enfants ça me ressource»

Sûr qu'elle la croque à chaque instant, la vie. «Demain, on ne sait pas, vivons l'instant présent!» dit-elle en bouclant sa valise. Car elle file le soir même dans le pied du Jura, où elle va démarrer *Couleurs d'été*, une émission itinérante qui débusque chaque jour un coin de Suisse romande, nature, rivières, monuments, histoires étonnantes et habitants, bien sûr. «C'est agréable à faire, et les gens sont adorables», lâche celle qui travaille encore à la parution de magazines scientifiques ciblés jeune public, dont le prochain sortira en septembre sur le thème de l'archéologie.

«Les projets, c'est mon moteur, sinon je m'ennuie vite. Je suis obligée d'imaginer tout le temps de nouveaux trucs.» Comme cette idée de musée autour des dinosaures qu'elle mijote pour Porrentruy… Infatigable, on vous dit!

Texte: Patricia Brambilla
Photos: Nicolas Righetti - Rezo

Ratatouille froide

Une recette de Tania Chytil



ENTRÉE OU ACCOMPAGNEMENT POUR 4 PERSONNES

2 courgettes
2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
1 grande aubergine
2 branches de céleri
1 oignon
4 gousses d'ail
2 cs d'huile d'olive
un peu d'eau ou de bouillon, au besoin
sel, poivre
2 bouquets de coriandre

PRÉPARATION

1) Peler les courgettes dans le sens de la longueur en laissant quelques bandes de peau. Partager les poivrons en deux et les épépiner. Couper l'aubergine en quatre. A l'aide d'une mandoline, détailler les courgettes, les poivrons, l'aubergine, les branches de céleri et l'oignon en fines tranches. Hacher finement l'ail. Chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et les légumes. Laisser mijoter env. 10 min à couvert (au besoin, ajouter un peu d'eau ou de bouillon de légumes). Saler et poivrer, puis réserver env. 1 h au frais.

2) Juste avant de servir, hacher finement la coriandre. Dresser la ratatouille froide, la parsemer de coriandre.

Préparation: env. 25 min + réfrigération env. 1 h
Valeur nutritive: Par personne, env. 6 g de protéines, 8 g de lipides, 18 g de glucides, 700 kJ / 170 kcal.



Always est en vente à votre Migros

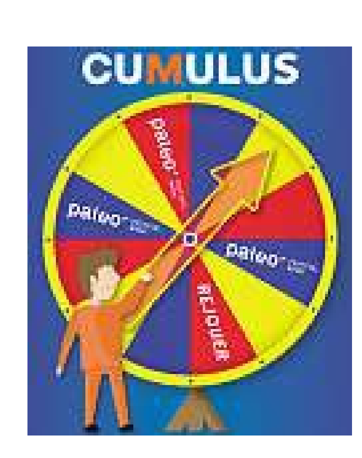


GENÈVE

Billets à gagner pour le Paléo Festival

Au MParc La Praille, les jeudis 18 et 25 juillet, la roue de la chance tourne de 19 heures à 21 heures. Deux hôtesses vous attendent à l'entrée du mall. Les détenteurs d'une carte Cumulus peuvent tenter le sort et remporter deux billets pour le Paléo Festival de Nyon. Deux cents billets en tout sont mis en jeu au cours des quatre jeudis du mois de juillet. Le Paléo se déroule dans la plaine de l'Asse, à Nyon, du 23 au 28 juillet. Quelque 210 concerts y sont programmés, parmi lesquels ceux de Neil Young & Crazy Horses, Sophie Hunger, Lou Doillon, Jonathan Wilson, School is cool, Santana, Nick Cave & The Bad Seeds, Benjamin Biolay, Patrick Bruel, Raphaël et Bastian Baker.

Plus d'infos sur http://yeah.paleo.ch/fr



Journées inventives

Des sports, des jeux et de nombreux loisirs pour toute la famille attendent les visiteurs au Signal de Bougy.

Savoir rebondir est toujours utile. Le Signal est équipé d'un salto trampoline.

De A comme atelier pizza à Z comme zen en pleine nature, le Parc Pré Vert décline tout un alphabet d'activités originales et ludiques pour vivre des vacances intéressantes. On peut aussi parcourir les 110 hectares du parc sans rien faire d'autre que savourer et observer la nature.

Les enfants qui ont l'esprit curieux s'inscriront aux ateliers de création de pizza les lundis et mardis. Age conseillé: entre 5 et 12 ans. Spectacle garanti et dégustation sur le pouce! D'autres occasions de se dépenser sont offertes aux jeunes explorateurs: minigolf, ping-pong, salto trampoline, chasse au trésor, quiz et jeux d'équipe avec récompenses à la clé.

Musique à l'amphithéâtre et au restaurant

Les plus intrépides se lanceront dans l'un des quatorze parcours d'accrobranche ou sur les bateaux bouées pour leur première traversée en solitaire ou en duo. Les vendredis, les enfants bénéficient d'une initiation au sport de 10 heures à 11 h 30. A l'amphithéâtre, jusqu'au 21 juillet, le musicien heureux Jacky Lagger fait chanter les familles en chœur. Et du 22 au 28 juillet, Roger Alain et Dominique Cosandier, humoristes et ventriloques, prennent le relais. Vendredi 19 juillet, de 18 h 30 à 21 h 30, on prend l'apéro ou l'on dîne en musique au restaurant panoramique. La vue sur le Léman et les Alpes est tout simplement magnifique. Lundi 22 juillet, un thé dansant attend parents et grands-parents, de 14 h 30 à 18 h 30.

Texte: Roland Polydès
Photos: DR

Poulailler cinq

Chez Irène Privet, à Sorens en Gruyère, de ravissantes poules Lohmann choyées afin de produire des œufs bio de premier choix.



Sébastien Jaquet et Irène Privet ont commencé leur élevage bio de poules en 2011.

Elles ont leurs abris et perchoirs pour la nuit, leurs pondoirs abrités d'un rideau, leur jardin d'hiver sur paille, leur aire de jeux sur galets, leur pré pour les beaux jours, planté d'herbes goûteuses et d'un tout jeune verger. Elles ont aussi des bacs à sable pour de délicieuses séances de détente et de fitness version gallinacée.

Mais toutes les aires du poulailler, y compris le jardin extérieur, doivent être bien gardées, entourées de treillis, car les bois alentour abritent de bien jolis renards.

Dans la ferme d'Irène Privet, les poussines suisses arrivent âgées de dix-huit semaines. Elles sont 1980 à caqueter d'un air joyeux autour de vingt coqs. Nourries de céréales et de fourrages bio, elles pondent chaque jour 1800 à 1900 œufs. Dont une grande quantité se vend à Migros Genève.

Agriculteurs de père en fille

«Il y a vingt et un ans, mon père était l'un des premiers agriculteurs bio de la région. Il était visionnaire. Je pense qu'il serait fier de voir notre ferme aujourd'hui. Actuellement, dans le village, la moitié des exploitations sont bio», explique Irène Privet, qui a repris la



Changements d'adresse: *les changements d'adresse sont à communiquer à la poste. Le journal suivra automatiquement à la nouvelle adresse. Pour plus d'infos sur la Société coopérative*

étoiles

pondent pour Migros Genève. Elles y sont

Chaque matin, les œufs sont récoltés, triés et brossés, avant d'être immatriculés.



L'aire extérieure du poulailler s'étend sur 10 000 m², soit un hectare.

Un beau plumage qui témoigne des excellentes conditions de vie d'une poule élevée bio.

ferme de ses parents en 2009, suite au décès subit de son papa.

Déjà détentrice de deux diplômes, l'un de pépiniériste, l'autre d'horticultrice spécialisée dans les plantes en pot et fleurs coupées, Irène Privet décide alors de suivre une formation agricole accélérée à Granges-Verney afin de poursuivre la tradition familiale sur les trente-cinq hectares que compte le domaine.

Avec son bras droit Sébastien Jaquet, Irène Privet élève également cinquante vaches montbéliardes qui produisent du lait bio transformé en Gruyère et Vacherin AOC. Chacune a un prénom, est libre de se déplacer dans l'étable ou au pré, et est nourrie d'herbage, de foin et de céréales bio. Deux mois avant d'avoir leur veau, les vaches sont exemptes de traite. Un vie en mode douceur.

Texte: Isabelle Vidon

Photos: Christian Marchon

Migros Genève: www.migrosgeneve.ch



Née à Rio de Janeiro, Flavia Coelho chante le bossamuffin. En concert au Parc La Grange, mercredi 17 juillet.

Photo: Armando Roch

A l'affiche cet été

■ **«George Dandin ou le mari confondu», de Molière.** Mise en scène Darius Peyamiras. Parc Chauvet-Lullin (Vernier) – jusqu'au sa. 27 juillet. (Relâche dimanche, lundi et jours de pluie).

■ **«Magnitudo Parvi», de Victor Hugo.** Voix: Carlo Brandt. L'Orangerie Théâtre d'été – du mardi 16 au dimanche 28 juillet.

■ **OrangeCinema. Port Noir** – du mardi 16 juillet au dimanche 18 août. Programme complet sur www.orangecinema.ch.

■ **Musiques en été:** Flavia Coelho (Brésil). La voix douce de Flavia Coelho nous fait découvrir le bossamuffin, mélange de samba, bossanova, musiques populaires nordestines, reggae, raggamuffin et musiques africaines. Scènes Ella Fitzgerald – mercredi 17 juillet à 20 h 30 (concert gratuit).

■ **«Requiem de salon»**, de Marie Fourquet, Camille Rebetez & Co. Mise en scène: Andrea Novicov. L'Orangerie Théâtre d'été – du mercredi 31 juillet au dimanche 11 août.

Billetterie: Service culturel Migros – 7, rue du Prince à Genève. Tél. 022 319 61 11.

SAVOUREUSEMENT VALAISAN







2.05
Fromage du Valais
les 100 g



3.60
Pain de seigle valaisan, AOC
500 g



3.60
au lieu de 4.50
Abricots du Valais
Suisse,
20% de réduction
la barquette
de 500 g

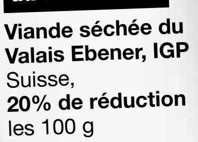


2.60
au lieu de 3.50
Chou-fleur du Valais
Suisse,
25% de réduction
le kg

3.35
au lieu de 4.50
Framboises du Valais
Suisse,
25% de réduction
la barquette
de 125 g

4.90
au lieu de 6.30
Jambon cru du Valais Ebener
Suisse,
20% de réduction
les 100 g





7.30
au lieu de 9.15
Viande séchée du Valais Ebener, IGP
Suisse,
20% de réduction
les 100 g



En vente dans les plus grands magasins
Société coopérative Migros Genève

MIGROS
M comme Meilleur.

Dégustez chaque semaine le menu Duo dans vos restaurants Migros

Menu Duo du 15 au 20 juillet

Émincé de bœuf Korma
Carottes jaunes
Riz basmati
Lima Lemon 50 cl

Provenance de la viande : Suisse

12.50 au lieu de 19.40





Ruée vers l'Orbe

Balade envoûtante du massif du Jura au Plateau suisse, de Vallorbe à Orbe, le long d'une rivière charmante et capricieuse qui serpente au fond de gorges belles et profondes.

Le parcours ensorcelant relie Vallorbe à Orbe et joue à cache-cache avec la rivière éponyme. On emprunte notamment la spectaculaire passerelle du viaduc

Vallorbe, 3300 âmes environ et une gare frontière quasi centenaire, aujourd'hui franchement démesurée. C'est de cet imposant édifice inscrit comme bien culturel suisse d'importance nationale que démarre notre balade. Petite descente jusqu'au pont routier qui enjambe l'Orbe. Le chemin pédestre passe juste à côté du Musée du fer et du chemin de fer.

Une odeur de phosphate chatouille désagréablement nos narines. Elle trahit la présence d'une station d'épuration. A la hauteur de cette dernière, une passerelle nous invite à «camber» la rivière que nous quittons un court instant pour traverser une zone industrielle et une vaste prairie fleurie.

Deux canards sauvages – des colverts – fendent la surface du lac artificiel du Miroir en cancanant bruyamment. Cela ne semble pas déranger outre mesure le pêcheur que nous croisons un peu en aval. «Ça mord?» L'homme grimace et fait non de la tête. «Les truites dédaignent mes vers de terre, ce n'est pas un bon jour», dit-il avant de se replonger dans ses sombres pensées.

Un géant de pierre haut de 45 mètres

L'impressionnant viaduc du Day barre l'horizon. Inauguré en 1870 et rénové tout récemment pour la coquette somme de 12 millions de francs, ce géant de pierre, qui mesure 152 m de long et 45 de haut, voit passer une soixantaine de trains (régionaux, TGV, marchandises) quotidiennement. Nous profitons de la



du Day et quelques tunnels piétonniers.







La balade débute à Vallorbe (en haut), emprunte l'impressionnant viaduc du Day (au milieu), avant de s'approcher de la cascade du Saut du Day (en bas).

spectaculaire passerelle piétonne accrochée au-dessous du tablier de cet ouvrage ferroviaire pour rejoindre le sentier qui pénètre dans les gorges de l'Orbe.

Après le barrage qui la bâillonne en partie, la cousine de la Venoge commence à se faire entendre. Vague murmure au début, puis très rapidement terrible grondement se répercutant sur les falaises de calcaire qui nous entourent. Ce fracas provient du Saut du Day. Arrêt pique-nique au pied de cette magnifique cascade, joyau de cette rando.

Le ventre plein, nous continuons notre partie de cache-cache avec l'Orbe. Quelques hectomètres plus avant, le chemin longe un étroit canal recouvert d'un mince filet qui protège une colonie d'alevins élevés pour servir, dans un futur proche, de proies aux amateurs de pêche du cru. Leur cabane n'est d'ailleurs qu'à une encablure de là.

Un promeneur traverse le petit pont qui nous fait face. Il s'arrête pour bavarder et surtout pour nous informer de l'état du trajet à venir. «Tout près d'ici,

Des Rousses au Rhin

L'Orbe prend sa source en France voisine, au lac des Rousses précisément. Elle coule ensuite paresseusement jusqu'au lac de Joux qu'elle quitte pour alimenter le lac Brenet. A la sortie de ce dernier, elle plonge dans les sols karstiques du Jura pour mieux ressurgir 200 mètres plus bas aux grottes de Vallorbe. **Après avoir traversé la Cité du fer, elle descend en direction du Plateau suisse via des gorges sauvages**. Peu après Orbe, à la hauteur de Chavornay, elle conflue avec le Talent et devient alors la Thielle (Thièle). A Yverdon-les-Bains, elle se jette dans le lac de Neuchâtel. Elle en ressort par le canal qui porte son nom, puis rejoint le lac de Bienne avant de venir grossir les eaux de l'Aar dont elle est un affluent. La suite? Eh bien, l'Aar se précipite dans les bras du Rhin qui, lui, poursuit sa route jusqu'à la mer du Nord...

Le topo

Départ: Vallorbe.
Arrivée: Orbe.
Accès: train ou voiture (parking gratuit à Orbe, au Puisoir, près des terrains de football, bus ou train jusqu'à Vallorbe).
Distance: 17 km.
Durée: 4 h 20.
Dénivelé négatif: environ 300 mètres.
Difficulté: moyenne.
Equipement: chaussures de marche.
Casse-croûte: pique-nique tiré du sac, auberge de La Croix-Blanche à mi-parcours, au village des Clées.

Curiosités

Vallorbe: grottes et trésors des fées; Musée du fer et du chemin de fer; Fort de Pré-Giroud 39-45; jardin zoologique Juraparc (ours, loups, chevaux de Przewalski).
Orbe: mosaïques romaines; circuits et Tour Ronde pour découvrir les charmes de cette ville médiévale; exposition «Patrimoine au fil de l'eau» aux anciens moulins Rod.
Infos: www.orbe-tourisme.ch, 024 442 92 37. www.vallorbe-tourisme.ch, 021 843 25 83.



Un petit coin de paradis, quelque part entre Vallorbe et Orbe.

une déviation a été mise en place. Ne la prenez pas, le tracé habituel est parfaitement praticable!»

Des marmites glaciaires déforment le lit de la rivière

Nous faisons donc fi du panneau qui nous incite à emprunter l'itinéraire bis. A l'Usine de l'Ile, nous nous engageons à nos risques et périls sur des dalles de béton fendillées, voire cassées par endroits. Pas de quoi frissonner pourtant, puisque ces constructions mangées par le temps ne dominent le cours d'eau que de quelques centimètres seulement…

A travers le feuillage vert tendre des hêtres, nous apercevons les premières bâtisses du bucolique village des Clées. La moitié du chemin est faite. Ça vaut la peine de jeter un œil sous le pont, histoire d'observer de près les marmites glaciaires qui déforment le lit de la rivière. Retour sur la route goudronnée qui monte à droite. En haut, une flèche jaune indique la voie à suivre.

Arrivés à une passerelle aux balustrades bleu électrique, deux options s'offrent à nous. Nous privilégions la grimpette de droite balisée blanc-rouge-blanc, parce que celle de gauche, plus pépère, est momentanément fermée. (Elle devrait être à nouveau ouverte dès la mi-août, selon le syndic de Montcherand). Sécurisée à l'aide de câbles, à n'arpenter donc que par temps sec, la voie choisie par dépit s'avère vertigineuse. Vaut mieux ne pas avoir peur du vide…

Une centrale électrique, nichée rive gauche, marque grosso modo la limite de la réserve naturelle qui abrite notamment des castors (nous n'en avons malheureusement pas vu la queue d'un seul!). Nous restons rive droite.

Encore quelques tunnels piétonniers à franchir et nous voilà aux portes d'Orbe, la médiévale, le terminus de cette balade aussi mouvementée qu'ensorcelante.

Texte: Alain Portner
Photos: Laurent de Senarclens



Cap vers le soleil

«Migros Magazine» et Hotelplan mettent en jeu une croisière pour deux personnes dans les îles Canaries à bord du paquebot «Norwegian Spirit».

Ci-dessus: le paquebot «Norwegian Spirit» offre des vacances de luxe dans une ambiance décontractée. A droite: une cabine double avec balcon, semblable à celle qui accueillera les gagnants du concours.

Une croisière n'est pas forcément synonyme de code vestimentaire strict, de repas à heures fixes et de journées réglées comme du papier à musique. La compagnie Norwegian Cruise Line prouve qu'il est aussi possible de faire fi de ces usages traditionnels.

Ses douze navires de croisière modernes sillonnent les mers selon la devise du «Freestyle Cruising». Les services et les tables n'étant pas attribués de manière fixe, vous dînez quand, où et avec qui vous voulez. Aucune tenue n'est imposée à bord et les activités proposées sont des plus variées.

Ainsi, sur le *Norwegian Spirit*, outre une dizaine de bars et de salons, plusieurs restaurants et buffets sont à votre disposition, la plupart offrant des repas inclus dans le prix du voyage. Moyennant un supplément, vous pourrez également vous accorder un dîner gastronomique dans un bistrot raffiné à la française, un steak-house à l'américaine ou une trattoria italienne.

Pour vous divertir, un riche programme pour petits et grands a été concocté: des spectacles tout droit sortis de Las Vegas, mêlant chant et danse, ou des groupes se produisant en live. Vous trouverez aussi une piscine et un jacuzzi sur le pont, un casino, une galerie marchande, une bibliothèque, des espaces enfants et adolescents, le tout dans l'esprit de Norwegian: «Des vacances comme je veux!»

Le *Norwegian Spirit* navigue toute l'année en Europe: en Méditerranée l'été et, faisant cap vers le soleil, jusqu'aux Canaries en hiver.

Itinéraire de 10 jours dans les îles Canaries

Barcelone – jour en mer – Casablanca – jour en mer – Funchal – Lanzarote – jour en mer – Málaga – jour en mer – Barcelone. Cabine intérieure, à partir de **Fr. 599.–** par personne.

Informations supplémentaires et réservation: Hotelplan, tél. 0848 82 11 11, dans chaque succursale Hotelplan ou sur http://goo.gl/kRwLw

Hotelplan

PRIVILÈGE MM LOTERIE

Participez et gagnez!

Par tirage au sort, en partenariat avec Hotelplan, «Migros Magazine» offre à ses lectrices et lecteurs une **croisière pour deux personnes dans les îles Canaries** à bord du paquebot «Norwegian Spirit». Sont Inclus dans le prix: 10 jours/ 9 nuits, départ de/arrivée à Barcelone, séjour en cabine double avec balcon pour deux personnes. **La valeur totale du voyage est de Fr. 2900.–** (vers et au départ de Barcelone à vos frais). Dates au choix du 4 novembre 2013 au 15 avril 2014.

■ **Déroulement du concours**
Répondez à la question suivante: **comment se nomme le paquebot sur lequel se déroulera la croisière?**

■ **Comment participer?**
Par téléphone: appelez le 0901 560 089 (Fr. 1.–/appel à partir du réseau fixe) et communiquez votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse.
Par SMS: envoyez un SMS avec le mot GAGNER, votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse au numéro 920 (Fr. 1.–/ SMS). Exemple: GAGNER, réponse, Jean Delalune, rue des étoiles 1, 9999 Leciel.
Par carte postale: envoyez une carte postale (courrier A) avec votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse à «Migros Magazine», «Norwegian Spirit», case postale, 8099 Zurich.
Par internet: tapez www.migrosmagazine.ch/coupdechance (participation gratuite).
■ **Dernier délai: 21 juillet 2013.**

Les gagnants seront informés par écrit. Pas de versement en espèces, la voie juridique est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateurs des médias Migros ne sont pas autorisés à participer. Les prix qui n'auront pas été retirés par le gagnant jusqu'en avril 2014 au plus tard perdront leur validité sans remplacement.



À DÉCOUVRIR SUR INTERNET

Chaque semaine, découvrez une nouvelle idée de réalisation. Par exemple dans les domaines de la décoration, de la cuisine, des soins du corps et du jardinage.

migrosmagazine.ch, rubrique «A votre service»

Comment rendre son éclat à un meuble abîmé? Qinglin Huang vous dévoile ses astuces.

Des meubles comme neufs

Votre parquet est marqué, votre commode fendue? Qinglin Huang, apprenti au COFOP au secteur «menuiserie», vous montre comment pallier le problème en quelques minutes.

Meubles, portes ou parquets fendus, ébréchés ou très marqués: quel que ce soit le problème, il existe deux méthodes infaillibles pour retoucher toute surface en bois massif ou stratifié.

La première, c'est grâce à la cire malléable à reboucher. Ce matériau, qui existe en plusieurs nuances, a l'avantage de pouvoir se mélanger à un autre afin d'obtenir la nuance exacte désirée. Il se travaille facilement, mais attention: il reste tendre, ce qui le rend peu fiable à long terme et oblige à de fréquentes retouches sur les surfaces très utilisées.

Le mastic polyester, pour sa part, est nettement plus dur et résistant. Il s'agit de l'appliquer rapidement après l'avoir mélangé au durcisseur, puis de lisser la surface à petits coups de ciseau à bois. On peut le polir avec un chiffon enduit de diluant, et même le matifier avec un papier de verre très fin. En revanche, il est difficile de trouver la couleur exacte, et il faudra peut-être affiner la nuance à l'aide d'un stylo à bois.

Attention: quelle que soit la méthode utilisée, il ne faut pas hésiter au préalable à creuser l'ébréchure ou la fente et rendre ses bords plus nets, afin que la retouche accroche bien et dure longtemps.

Texte: Véronique Kipfer
Photos: Loan Nguyen et Vicky Althaus

On s'y met

Retrouvez toutes les étapes expliquées en détail sur www.migrosmagazine.ch (rubrique «A votre service»)



Le matériel nécessaire pour faire disparaître les marques sur un meuble.



Si nécessaire, ne pas hésiter à creuser l'ébréchure afin de rendre ses bords plus nets.



Appliquer grossièrement le mastic et laisser durcir quelques minutes.



Frotter avec un chiffon imprégné permet d'enlever les résidus et de polir la retouche.

Fiche technique

- Bâtons de cire tendres
- Ciseaux à bois (un petit et un plus large)
- Mastic polyester
- Diluant
- Spatules (une petite, une grande)
- Chiffon doux et non pelucheux
- Facultatif: papier de verre très fin

«Le côté créatif de mon métier me plaît beaucoup.»

SUR NOTRE SITE



Découvrez en images toutes les étapes pour camoufler les marques sur un meuble.

Sur www.migrosmagazine.ch, rubrique «A votre service»

Qinglin Huang, secteur «Menuiserie-ébénisterie»

Chaque semaine, un(e) apprenti(e) nous présente une facette de son métier, au travers d'une démonstration pratique. Et nous parle de sa formation, de son quotidien et de ses projets.

Son prénom: Qinglin
Son nom: Huang
Son âge: 21 ans

■ **Son cursus:** arrivé en Suisse en 2009, il a d'abord suivi neuf mois de cours de français dans une école privée. Puis il a effectué l'OPTI à Lausanne durant six mois, tout en faisant des stages dans différents métiers – dont celui d'ébéniste, qui lui a particulièrement plu. Il a ensuite procédé à nombreuses démarches pour trouver une place d'apprentissage, avant d'en dénicher une au COFOP.

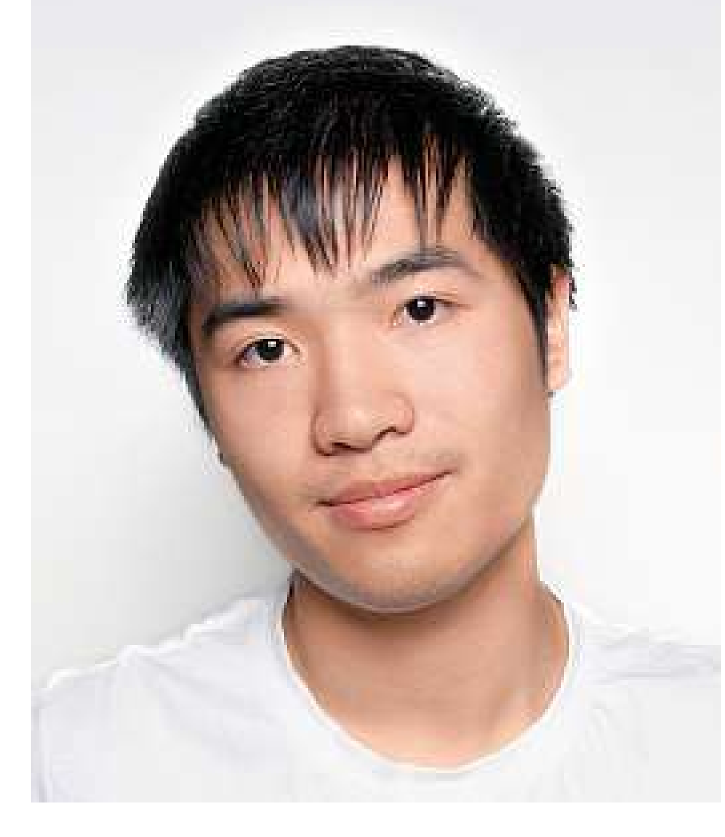
■ **Sa formation actuelle:** il est en 2e année CFC.

■ **Pourquoi ce métier?** «J'aime beaucoup le côté créatif qu'il exige, surtout en ce qui concerne la fabrication des meubles.»

■ **Est-il content de son choix?** «Oui, je suis content de mon choix professionnel, et le côté créatif de mon métier me plaît beaucoup. Je travaille toujours mieux quand il y a la possibilité de mettre en application mes idées, et j'aime bien saisir des idées extérieures tout en restant moi-même dans mes créations. Je viens de terminer un diffuseur d'huiles essentielles en forme de petite maison, pour un travail interdisciplinaire réalisé dans le cadre d'une formation pédagogique de mon enseignante. J'ai pratiquement fait ce travail de A à Z. Ma maîtresse l'a présenté dans une conférence, et j'ai reçu plein de félicitations.»

■ **Ses projets professionnels:** «J'aimerais faire ma maturité professionnelle.»

■ **Son rêve:** «J'ai plein d'envies différentes! La psychologie me passionne. J'ai aussi envie d'apprendre différentes techniques entrant dans la fabrication du verre, du métal, de la peinture, etc., et de les utiliser dans ma création.»





Le rire et le jeu sont d'excellents moyens pour renouer avec son enfant.

Et si on utilisait le rire pour dénouer les crises?

L'humour et le jeu sont souvent plus efficaces que de vociférer ou d'interdire. Lawrence Cohen, psychologue américain, propose une éducation qui privilégie la complicité plutôt que le rapport de force. A essayer!

Votre enfant vous énerve, n'en fait qu'à sa tête, argumente avec plus de ténacité qu'un vendeur d'assurances? Chaque repas se termine en crise de larmes? Bref, vous ne voyez plus de solution à ces tsunamis quotidiens. Le psychologue américain Lawrence Cohen propose une seule réponse: jouez, jouez, jouez!

Mais oui, dans son dernier ouvrage, justement intitulé *Qui veut jouer avec moi?* (Ed. JC Lattès, 2013), Lawrence Cohen ne jure que par l'amusement. Et invite les parents à participer aux jeux de leurs enfants et surtout à entrer en communication avec eux sur un mode ludique. Que ce soit pour accomplir ensemble les tâches ménagères, faire les devoirs, regarder la télé, pourquoi ne pas créer des moments de complicité joyeuse qui transforment le quotidien? «Rire, c'est guérir. La plupart des difficultés entre parents et enfants viennent d'une carence d'attachement», écrit-il en préambule. Ainsi les crises seraient le signal que le réservoir affectif de l'enfant est vide et qu'il est temps de remettre du carburant: l'amour.

Simpliste, la proposition? Pas tant que ça, quand on sait que le jeu sert justement à créer du lien. «Le jeu est une manière de promouvoir l'esprit de famille, de montrer son affection, puisqu'on donne du temps et que l'on montre du plaisir. Jouer avec son enfant, c'est l'autoriser à être heureux», approuve France Frascarolo, psychologue à l'Unité de recherche du Centre d'étude de la famille à Lausanne et auteure d'*Option bonheur* (Ed. Albin Michel).

Evidemment, il ne s'agit pas de passer tout son temps à jouer, mais de recourir à cet état d'esprit aussi souvent que possible, surtout dans les moments de tension. Histoire de renouer avec l'enfant plutôt que d'agrandir le fossé. Mais



«Jouer avec son enfant, c'est l'autoriser à être heureux»

France Frascarolo, psychologue

assumer son rôle de parent par le rire, n'est-ce pas paradoxal? «C'est déstabilisant par rapport à nos attitudes mentales. Mais cela permet surtout que la fonction de parent soit vécue avec plus de joie et moins de conflit. Tous les rapports de force sont déjoués par le jeu», souligne Isabelle Filliozat, psychologue française et auteure de plusieurs ouvrages d'éducation positive. Une seule restriction: quand il s'agit de poser des règles de vie ou de sécurité. «Si on rit quand un enfant traverse la route alors qu'on lui avait dit de rester sur le trottoir, il ne comprendra pas le message», confirme France Frascarolo.

Comme le souligne l'auteur, le jeu est un lieu où l'enfant se sent libre d'être pleinement lui-même. Une soupape indispensable pour grandir. Mais tous les jeux ont-ils vraiment la même valeur? «Ils ont tous une place, qu'ils soient symboliques, de construction, de réflexion ou de stratégie. Ils servent à entraîner des compétences», répond Isabelle Filliozat.

Course poursuite, interminable partie de Monopoly, bataille de polochons, tout est bon. Même les jeux violents, quand frère et sœur se tirent dessus à coups de balle en mousse? Pour Lawrence Cohen, rien ne sert de les interdire, mieux vaut accompagner l'enfant, voire «s'y livrer, un temps, avec lui, pour lui ouvrir un nouveau champ de possibles, lui permettre d'expérimenter d'autres moyens de gérer ses impulsions agressives». Autrement dit, si votre enfant adore arracher les têtes des poupées, installez-vous à côté de lui et faites pareil, même si cela vous hérisse!

Rien ne sert donc de se cabrer, de vociférer ou d'interdire – les réactions exagérées ne sont que des renforcements qui encouragent le comportement réprouvé. Mieux vaut enlever son costume de parent fatigué, se mettre à quatre pattes et courir sur la moquette derrière ses galopins. Et si votre enfant n'aime pas perdre? Pas grave, c'est normal! «Aucun enfant n'aime perdre. Il faut d'abord reconstruire son pouvoir personnel, trouver un jeu qui lui permette de gagner. Les parents sont des entraîneurs. A eux d'aider l'enfant sans l'humilier. Plus il apprendra à gagner avec ses parents, plus il saura perdre avec les autres!» explique Isabelle Filliozat.

Texte: Patricia Brambilla
Photos: Getty / S. Têtu - La company



«Tous les rapports de force sont déjoués par le jeu»

Isabelle Filliozat, psychologue

La réunion sur canapé pour faire tomber la tension

Comment redonner confiance à un enfant, vaincre un repli? En regonflant son estime personnelle et en jouant avec lui. Et pourquoi pas **en instaurant des temps de jeu particuliers,** comme les appelle Lawrence Cohen. Autrement dit, des moments pas forcément longs, où le parent donne carte blanche à l'enfant et lui accorde une attention exclusive. A lui de choisir le jeu et d'y entraîner l'adulte consentant. Autant de **moments privilégiés** qui resserrent les liens.
Plus facile à dire qu'à faire, quand la moutarde vous monte au nez, difficile de se changer en humoriste! N'empêche, plutôt que de se mettre à hurler sur un comportement qui vous agace et envoyer le garnement dans sa chambre, **mieux vaut opter pour une réunion sur le canapé.** De quoi s'agit-il? De faire tomber la tension en s'offrant un temps de pause à deux. L'important est que chacun, parent et enfant, puisse vider son sac et restaurer l'attachement. Une façon de repartir du bon pied. A force de répéter plusieurs fois les mêmes recommandations – «range ta chambre, sors la poubelle, débarrasse la table!» – qui passent totalement inaperçues, **mieux vaut parfois surprendre.** Comment? En donnant les mêmes injonctions mais en imitant, par exemple, une voix d'opéra. Ou en prenant le contre-pied. Genre: «Au lieu de sortir les poubelles, ça t'ennuierait de te vautrer sur le canapé?» Des répliques pas forcément efficaces, mais qui ont le mérite de prendre l'ado au dépourvu et de relancer la dynamique familiale sur le mode humoristique.



Daniel Lang est responsable de la gestion des produits à la Banque Migros

LES CONSEILS DE LA BANQUE MIGROS

Le paradis et l'enfer

Je possède des actions de trois titres: Nestlé, Swisscom et Swatch. Combien de titres différents devrais-je détenir pour que mon portefeuille soit suffisamment solide?

Beaucoup d'investisseurs sous-estiment les énormes risques que recèle un portefeuille insuffisamment diversifié. Avec seulement trois titres, c'est clairement le cas. Quels dangers vous guettent? J'aimerais vous le montrer à l'exemple du Swiss Market Index (SMI). Celui-ci réunit les vingt plus grands titres suisses. Considérons l'évolution de son cours depuis le dernier record qu'il avait atteint en juin 2007, avant le début de la crise financière et la plongée de la bourse.

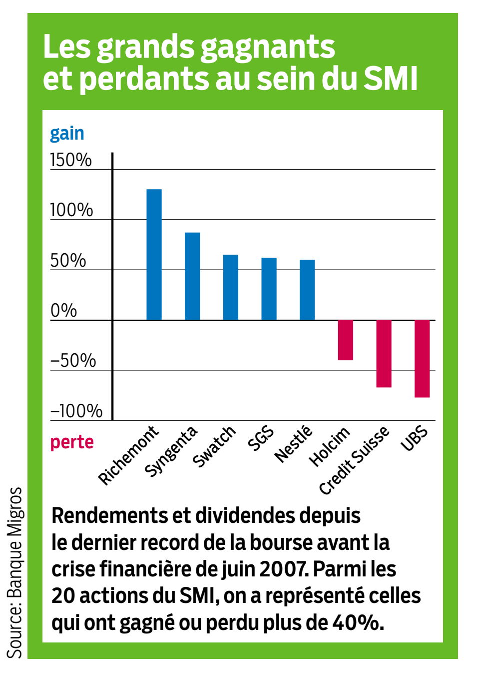
Ce sont les actions UBS qui ont connu la plus grande baisse: 75%. Leur cours a chuté de plus de 70 francs à 17 francs. Pour qu'un actionnaire UBS puisse combler ce trou et retrouver son avoir initial, il faudrait que le cours, partant de son niveau actuel de 17 francs, progresse de 300% au bas mot. Une épreuve de patience…

Or, dans le même temps, depuis juin 2007, de nombreuses actions ont engrangé de juteux résultats, et ce, malgré la crise financière. Le «highflyer» absolu dans le SMI est le groupe Richemont, spécialisé dans les produits de luxe, avec une croissance de 130%. Il est suivi de Syngenta et Swatch avec, eux aussi, des rendements spectaculaires de, respectivement, 87 et 65%. Ainsi, six ans auront suffi pour changer radicalement le paysage boursier.

Un gain de plus de mille pour cent

En bourse, le paradis et l'enfer sont souvent très proches l'un de l'autre, comme le montre le graphique. Diversifier est donc le commandement suprême de tout placement d'argent.

Pour chaque segment du marché – par exemple les actions suisses –, je recommande un portefeuille contenant au moins 15 à 30 titres différents. Entrer dans un fonds de placement est un moyen très efficace à cet effet. Il vous permet d'éponger une perte, même totale comme ce fut le cas avec Swissair, grâce à vos actions bénéficiaires. En effet, la bourse a ceci d'avantageux que, si une perte sur un titre ne peut excéder 100%, l'échelle vers le «paradis» n'a aucune limite, comme le montre l'exemple de l'action Richemont: son cours a plus que sextuplé depuis le grounding de Swissair en octobre 2001. Quant à l'action de la Société Générale de Surveillance (SGS), elle a même progressé de plus de 1000%. Ces deux exemples m'amènent à une seconde recommandation: dans votre stratégie de diversification, ne vous bornez pas aux actions déjà parvenues sur l'Olympe des gains, dans le SMI. A côté de celles-ci, il existe un éventail de 200 autres actions suisses. Toutes ne compteront pas parmi les gagnantes, certes, mais même Nestlé, Novartis et consorts ont commencé petits!



Rendements et dividendes depuis le dernier record de la bourse avant la crise financière de juin 2007. Parmi les 20 actions du SMI, on a représenté celles qui ont gagné ou perdu plus de 40%.

La Renault à la fibre verte

La Clio 4 peut se vanter d'être recyclable à 95% en plus d'afficher une émission de CO_2 plus que respectable.



Le coffre

On pouvait s'attendre à pire. La nouvelle Clio 4 offre un petit volume de coffre de 300 l, sièges relevés, qui passe tout de même à 1146 l banquette rabattue.



Le look

Différente de ses prédécesseurs, pulpeuse et profilée, la nouvelle Clio ne pouvait pas avoir des allures plus sportives! Si je l'ai trouvée un poil provocante, je reconnais qu'il s'agit là d'une vraie séductrice!

Et dans la vraie vie, elle est comment cette voiture?

Par Leïla Rölli, chroniqueuse automobile

On ne va pas assez souvent à Morat. Et pourtant! Son panorama, sa brocante pittoresque, ses restaurants et leurs poissons du lac, tout invite à la visite!
Forte de ce constat, c'est avec trois amis et la nouvelle Renault Clio 4 que je me suis décidée à redécouvrir le district du Lac… ou Seebezirk, si vous préférez.
C'est donc sur les routes bosselées du Seeland que j'ai testé le véhicule de la semaine. Au niveau des performances, j'ai trouvé que la Clio 4 se débrouillait fort bien malgré sa petite motorisation, 90 ch seulement. Sa tenue de route est irréprochable, elle fait preuve de dynamisme et de souplesse et, malgré les irrégularités de la route, nos lombaires n'en ont pas souffert. Si à l'avant nous étions fort bien installés, à l'arrière, on peut déplorer une réelle étroitesse, bien qu'il s'agisse d'un véhicule 5 portes. Car oui, contrairement aux apparences, la Clio 4 possède deux portes arrière dont les poignées ont astucieusement été dissimulées dans les cadres des fenêtres. Des hanches généreuses, des formes galbées, la Clio 4 est une séductrice. Impossible de passer inaperçu. D'ailleurs, la voiture testée

Le tableau de bord

Un concentré de technologie équipe la Clio 4. Avec l'habitude, l'ensemble est très simple à utiliser. Petit bémol, les laques, très nombreuses sur le tableau de bord, se salissent très vite. Mieux vaut avoir un chiffon dans la boîte à gants si on ne supporte pas les traces de doigts.



La personnalisation

La Clio 4 propose 5 thèmes extérieurs et 3 personnalisations de toit – ludique, glamour ou sportif – pour se démarquer encore plus. Couleurs et motifs s'invitent aussi dans l'habitacle jouant entre 4 ambiances et 7 décors différents au choix.



La consommation

Cette Clio devrait être signalée au Vatican tant son rapport consommation/performances est miraculeux: seulement 90 g de CO_2 aux 100 km, sa consommation moyenne de 3,4 l descend à 3,0 l en cycle extra-urbain.



Fiche technique

Nouvelle Renault Clio 4

Moteur/transmission: Energy 1,5 dCi 90 Stop & Start Eco2 (Diesel). Quatre cylindres, 1461 cm³, 90 ch. Boîte manuelle 5 rapports.
Performance: 0-100 km/h = 11,9 s. Vitesse de pointe: 178 km/h.
Dimensions: Lxlxh = 406,2 cm x 173,2 cm x 144,8 cm.
Poids à vide: 1395 kg.
Consommation mixte: 3,4 l/100 km.
Emission de CO_2: 90 g/km.
Etiquette énergie: A.
Prix: à partir de Fr. 19 300.-

arborait une belle robe rouge qui s'accordait parfaitement à mes joues rougissant sous le regard curieux des Moratois.
Plus sensible à la beauté intérieure, j'ai particulièrement été séduite par la fibre verte de la Clio 4. Renault a tout mis en œuvre pour réduire ses émissions de CO_2, autant en développant des moteurs plus écologiques qu'en pensant complètement les matériaux utilisés pour produire ses véhicules.
Ainsi, la nouvelle Clio 4 peut se vanter d'être recyclable à 95% (contre 85% pour les versions précédentes) et contenir 7% de plastiques provenant du recyclage.
Bravo!

ÉMISSION DE CO_2 EN G/KM

modèle testé
moyenne suisse
80 90 100 120 140 160 180 200

MOTS FLÉCHÉS: VALEUR TOTALE DES GAINS 750 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

EN PLUS: à gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 50 francs chacun pour la case bleue!

Téléphone Composez le 0901 591 905 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF5 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS).
Chances égales et sans frais supplémentaires par wap http://m.vpch.ch/MMF12415 (gratuit depuis le réseau portable)
Délai de participation: dimanche 21.07.2013, à minuit

HABILETÉ
TERRIBLE
PERCE
CHÂTIMENT DIVIN
DÉPLOYA
PATRIE D'ABRAHAM
ADIPEUX
SECOUÉE
RÉGIT
FAIT UN CHOIX
POÈME
THYMUS
DÉTRUIT
IRRÉFUTABLES
♩
ADDICTION
BIEN FAIT
POISSON
HABITUEL
ARGON
5
1
DIGUE
ARBRE
PIÈGES
OR
PRÉNOM
BOUTS DE BOIS
GLACÉE
3
FRÔLAIS
PAUVRES
INDÉFINI
COUP DE PIED
POURRI
FRUITS
OISEAUX-LYRES
IMPOSES
VIS
JUIF
4
FAIT DES BONDS
PAYS
COUCHÉS
SPOLIE
SÉRIES
ILS SONT JETÉS
AIGLES
2
NATURELLE
PARESSEUX
COLÈRE
TOMBOLA
FLÉTRI
RIGIDITÉ
ARME BLANCHE
7
PIGES
NOMMER
POSSESSIF
NÉGATION
POISSON ROUGE
DISPUTE
ORIGNAL
8
❤
ORIENT
ARBRE
SALUBRE
CÉRÉALE
INDIEN
RÉFUTE
PAREIL
TERRE CEINTE
ISOLÉ
PETIT À L'OPÉRA
DÉCLIC
RÈGLE
POLICIERS
PAYS
CERTIFIE
À TOI
ARTICLE
LIAISON
APPÂTES
6
GÉNIES
PÉNÈTRENT
SOT

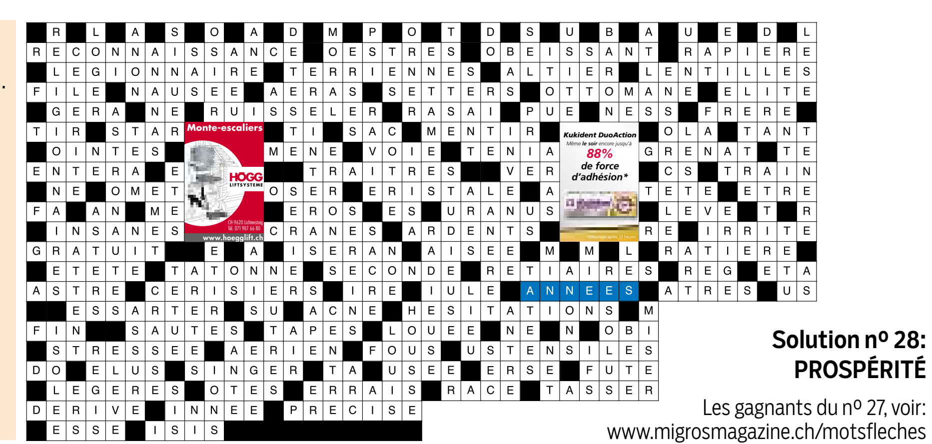
1	2	3	4	5	6	7	8

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 901 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF1 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF1 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, mots fléchés, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: dimanche 21.07.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.



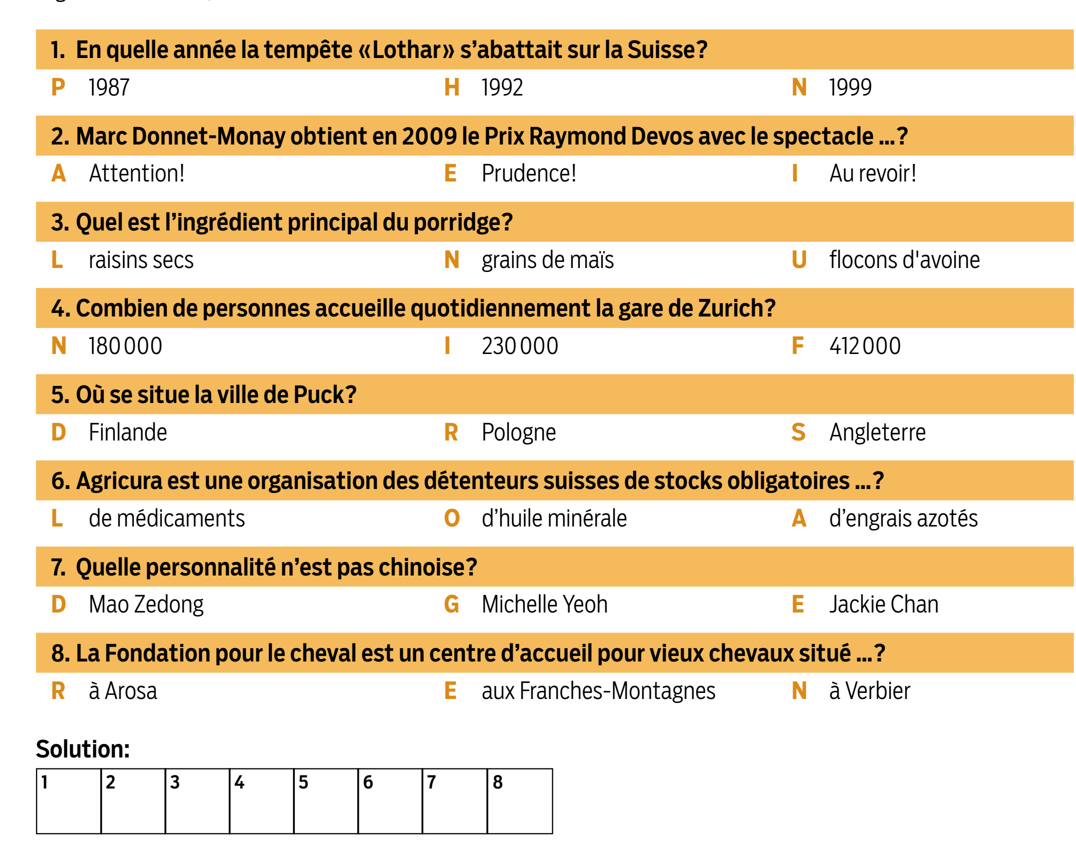
Solution nº 28: PROSPÉRITÉ

Les gagnants du nº 27, voir: www.migrosmagazine.ch/motsfleches

QUIZ: VALEUR TOTALE DES GAINS 300 FRANCS

A gagner, 3 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

Répondez aux questions du quiz. En reportant les lettres correspondant aux bonnes réponses dans la grille de solution, vous trouverez le mot code.



1. En quelle année la tempête «Lothar» s'abattait sur la Suisse?		
P 1987	**H** 1992	**N** 1999
2. Marc Donnet-Monay obtient en 2009 le Prix Raymond Devos avec le spectacle …?		
A Attention!	**E** Prudence!	**I** Au revoir!
3. Quel est l'ingrédient principal du porridge?		
L raisins secs	**N** grains de maïs	**U** flocons d'avoine
4. Combien de personnes accueille quotidiennement la gare de Zurich?		
N 180 000	**I** 230 000	**F** 412 000
5. Où se situe la ville de Puck?		
D Finlande	**R** Pologne	**S** Angleterre
6. Agricura est une organisation des détenteurs suisses de stocks obligatoires …?		
L de médicaments	**O** d'huile minérale	**A** d'engrais azotés
7. Quelle personnalité n'est pas chinoise?		
D Mao Zedong	**G** Michelle Yeoh	**E** Jackie Chan
8. La Fondation pour le cheval est un centre d'accueil pour vieux chevaux situé …?		
R à Arosa	**E** aux Franches-Montagnes	**N** à Verbier

Solution:

1	2	3	4	5	6	7	8



Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 902 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF2 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF2 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, quiz, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation:
dimanche 21.07.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

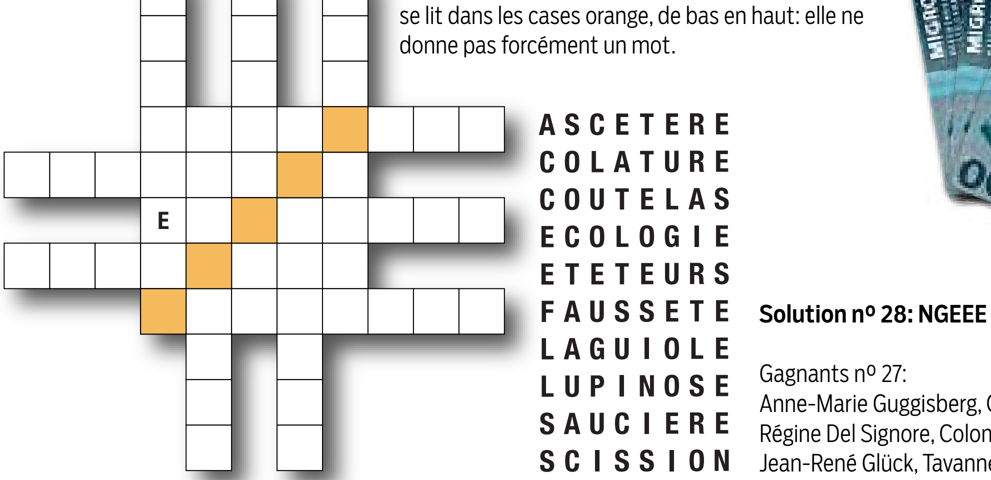
Solution nº 27: FABRIQUE

Gagnants nº 26:
Nelly Renevey, Rossens FR
Daniel Huguenin, La Chaux-de-Fonds NE
Verena Jaquet, Bôle NE

PAROLI: VALEUR TOTALE DES GAINS 300 FRANCS

A gagner, 3 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

Remplissez la grille avec les dix mots. La solution se lit dans les cases orange, de bas en haut: elle ne donne pas forcément un mot.





Solution nº 28: NGEEE

Gagnants nº 27:
Anne-Marie Guggisberg, Confignon GE
Régine Del Signore, Colombier NE
Jean-René Glück, Tavannes BE

Comment participer

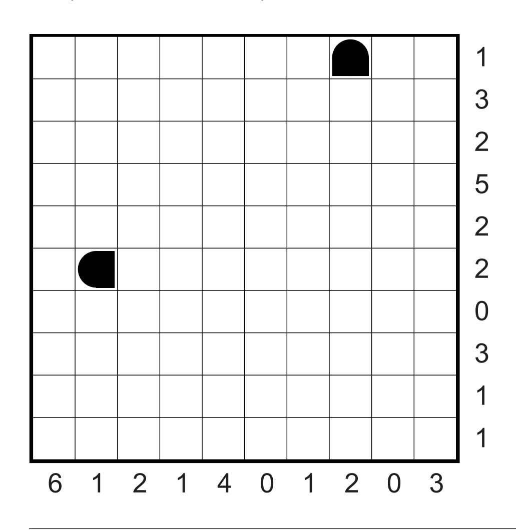
Téléphone Composez le 0901 591 903 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF3 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF3 AHESR Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, paroli, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

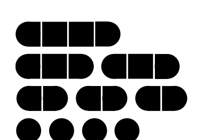
Délai de participation:
dimanche 21.07.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

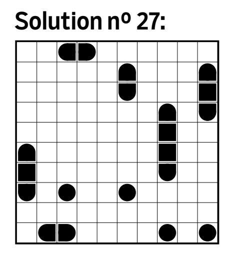
BIMARU

Le chiffre à côté de chaque colonne et de chaque ligne indique le nombre de cases occupées par les navires. Ils ne peuvent pas se toucher et doivent être complètement entourés par l'eau, sauf s'ils touchent le bord.



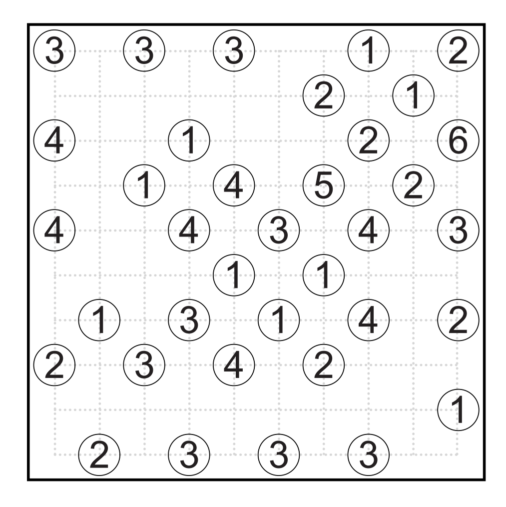


Solution nº 27:

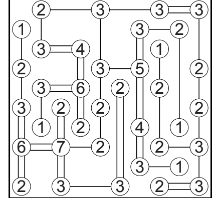


PONTS

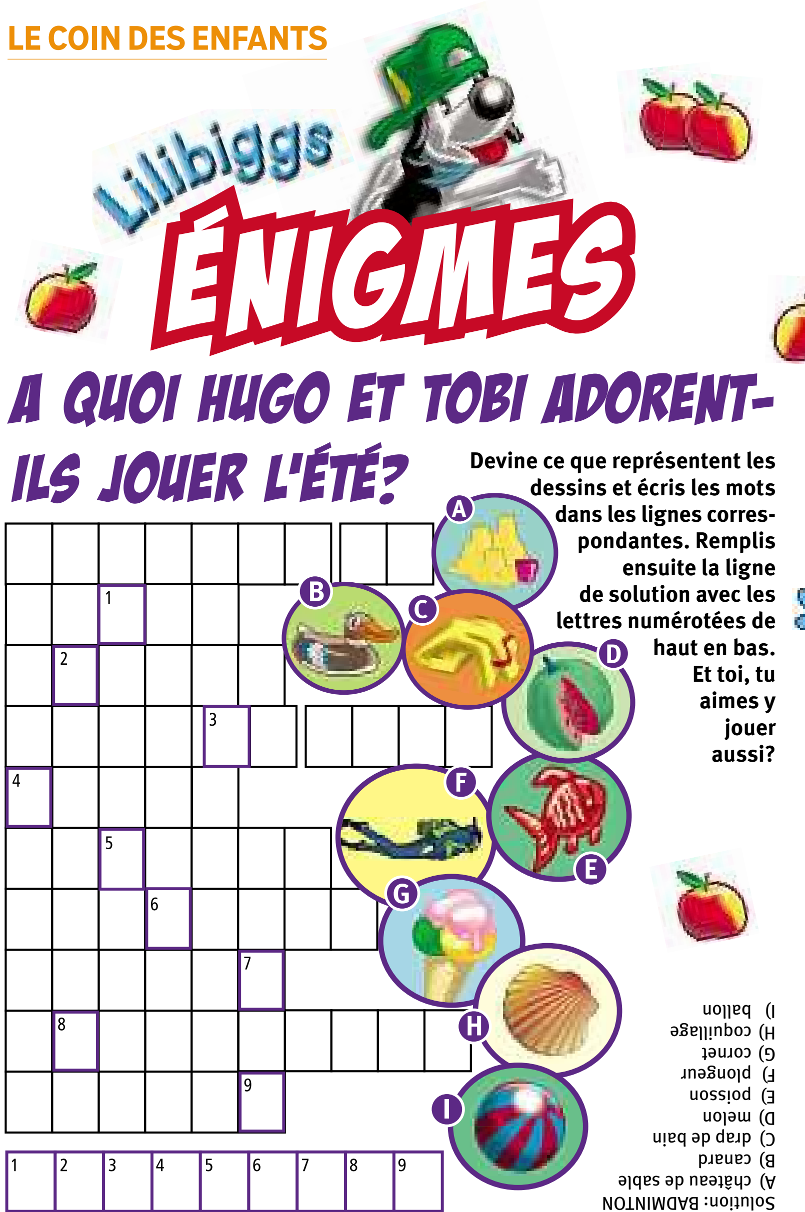
Chaque cercle représente une île. Le chiffre à l'intérieur du cercle indique le nombre de lignes (ponts) qui passent sur cette île. Les ponts qui relient les îles voisines ne sont que des traits horizontaux ou verticaux. Les îles peuvent être reliées avec des lignes simples ou doubles. Au final, toutes les îles sont reliées les unes aux autres. Des intersections, des ponts diagonaux et des liaisons avec plus de 2 lignes ne sont pas autorisés.



Solution nº 27:



LE COIN DES ENFANTS



A QUOI HUGO ET TOBI ADORENT-ILS JOUER L'ÉTÉ?

Devine ce que représentent les dessins et écris les mots dans les lignes correspondantes. Remplis ensuite la ligne de solution avec les lettres numérotées de haut en bas. Et toi, tu aimes y jouer aussi?

Solution: BADMINTON
A) château de sable
B) canard
C) drap de bain
D) melon
E) poisson
F) plongeur
G) cornet
H) coquillage
I) ballon



ÇA SE COMPLIQUE!

Réfléchis bien et tu trouveras certainement la réponse.

QUI FÊTE SON ANNIVERSAIRE? 1

Nina dit à Hugo: «J'ai un cadeau pour la fille de la sœur unique de ma tante maternelle.» Hugo ne voit pas trop. Et toi, sais-tu pour qui est le cadeau?

QUI VA RECEVOIR UNE POMME? 2

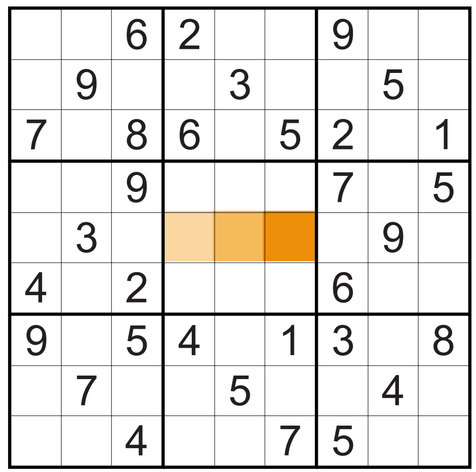
Nina a un paquet contenant six pommes. Chacun des six copains, c'est-à-dire Nina, Hugo, Tobi, Flix l'extraterrestre, Fanny la pirate et Fanto le fantôme, aimerait bien en avoir une. Comment Nina peut-elle en donner une à chacun et qu'il reste une pomme dans l'emballage?

Solution: 1. Nina s'est offert un cadeau à elle-même!
2. Hugo, Tobi, Flix, Fanny et Fanto ont leur pomme dans la main. Nina prend l'emballage avec la pomme restante.

SUDOKU: VALEUR TOTALE DES GAINS 500 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!





		6	2			9		
	9			3			5	
7		8	6		5	2		1
		9				7		5
	3						9	
4		2				6		
9		5	4		1	3		8
	7			5			4	
		4			7	5		

Remplissez les cases blanches avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des neuf blocs 3×3. La solution s'affiche dans les cases orange, de gauche à droite.

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 904 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF4 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF4 234 Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, sudoku, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: dimanche 21.07.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution nº 28: 689

3	2	1	7	5	8	6	4	9
8	5	9	1	4	6	7	2	3
4	7	6	2	9	3	8	5	1
6	3	7	5	2	1	9	8	4
2	1	4	6	8	9	5	3	7
5	9	8	4	3	7	1	6	2
9	8	2	3	7	5	4	1	6
1	4	5	9	6	2	3	7	8
7	6	3	8	1	4	2	9	5

Gagnants nº 27: Gabrielle Pittet, Fribourg; Claudia Überschlag, Zoug; Marie-Helene Nebel, Ormalingen BL; Astrid Früh, Küsnacht ZH; Verena Burri, Berne

IMPRESSUM

MIGROS Magazine Construire
case postale 1766, 8031 Zurich
Hebdomadaire du capital à but social
www.migrosmagazine.ch

Tirage contrôlé:
504 252 exemplaires (REMP 2012)
Lecteurs: 605 000 (REMP, MACH Basic 2012-2)

Direction des publications:
Monica Glisenti

Directeur des médias Migros:
Lorenz Bruegger

Rédaction:
redaction@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 12 12
Fax: 058 577 12 09

Rédacteur en chef:
Steve Gaspoz

Rédacteur en chef adjoint:
Alain Kouo

Département Magazine:
Tania Araman, Patricia Brambilla, Pierre Léderrey, Viviane Menétrey, Laurent Nicolet, Alain Portner, Alexandre Willemin

Département Actualités Migros:
Daniel Sidler (responsable), Pierre Wuthrich (coordinateur pour la Suisse romande), Jean-Sébastien Clément, Andreas Dürrenberger, Béatrice Eigenmann, Christoph Petermann, Anna Meister, Michael West

Département Shopping & Food:
Eveline Schmid (responsable), Heidi Bacchilega, Emilia Gamito, Dora Horvath, Stefan Kummer, Sonja Leissing, Fatima Nezirevic, Nicole Ochsenbein, Claudia Schmidt, Jacqueline Vinzelberg, Anette Wolffram

Mise en pages:
Bruno Boll (responsable), Daniel Eggspühler, Marlyse Flückiger (direction artistique), Werner Gämperli, Nicole Gut, Gabriela Masciadri, Tatiana Vergara

Photolithographie:
René Feller, Reto Mainetti

Prépresse:
Peter Bleichenbacher, Marcel Gerber, Felicitas Hering

Service photo:
Olivier Paky (responsable), Lea Truffer (resp. pour la Suisse romande), Susanne Oberli

Correction:
Paul-André Loye

Médias électroniques:
Sarah Ettlinger (resp.), Laurence Caille, Véronique Kipfer, Manuela Vonwiller

Secrétariat:
Stefanie Zweifel (responsable), Imelda Catovic Simone, Nicolette Trindler

Communication & coordination des médias:
Eveline Schmid (responsable), Rea Tschumi

Département des éditions:
Rolf Hauser (chef du département)
Alexa Julier, Margrit von Holzen
edition@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 70
Fax: 058 577 13 71
Thomas Brügger, (responsable annonces), Carina Schmidt (responsable marketing), Marianne Hermann, Patrick Rohner (responsable Media Services), Nicole Thalmann (responsable service interne).

Annonces:
annonces@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 73
Fax: 058 577 13 72

Abonnements:
abo@migrosmagazine.ch
Sonja Frick (responsable),
Téléphone: 058 577 13 13
Fax: 058 577 13 01

Editeur:
Fédération des coopératives Migros

Imprimerie:
CI Lausanne, 1030 Bussigny



CUMULUS TICKETSHOP

DES POINTS. DES ÉCONOMIES. DU PLAISIR.



MAGIQUE CIRQUE NATIONAL

La piste du cirque national accueillera pour la 95e fois les membres de la famille Knie et leurs talentueux artistes internationaux pour un prestigieux programme.

- **Date:** jusqu'au 14 novembre 2013
- **Prix:** de Fr. 28.80 à Fr. 56.80 (au lieu de Fr. 36.– à Fr. 71.–) selon le spectacle et la catégorie.
- **Informations et réservation:** www.migros.ch/cumulus-ticketshop

CUMULUS 20% DE RABAIS











PROFITEZ-EN MAINTENANT:
www.migros.ch/cumulus-ticketshop





AMUSEMENT GARANTI POUR TOUTE LA FAMILLE

Les Lilibiggs Festivals pour enfants accueillent cette année le cirque Chnopf pour un spectacle inoubliable de musique et de cirque.

- **Prix:** billet familial journalier pour adultes et enfants à partir de 3 ans (gratuit pour les enfants jusqu'à 3 ans):
  pour 4 personnes Fr. 43.20 au lieu de Fr. 54.–
  pour 5 personnes Fr. 52.– au lieu de Fr. 65.–
  Frais de prévente inclus.
- **Dates et informations:** www.lilibiggs-festivalspourenfants.ch
- **Réservation:** www.migros.ch/cumulus-ticketshop







AGE TENDRE: LA DERNIÈRE TOURNÉE DES IDOLES

Après sept ans de succès, c'est parti pour la huitième et ultime saison de la tournée des idoles en Suisse. Le 16 novembre 2013, ces vedettes se retrouvent sur scène, prêtes à emballer un public en délire de leurs voix puissantes. Avec l'animateur Julien Lepers, saluez des artistes tels que Michelle Torr, Danyel Gérard, Hervé Vilard, François Valery, Jean-Jacques Debout, Annie Cordy, Michel Orso, Herbert Léonard et bien d'autres encore.

- **Date:** 16 novembre 2013, à 14h30 et 20h15, Genève
- **Prix:** Fr. 72.– au lieu de Fr. 96.–
- **Réservation:** www.migros.ch/cumulus-ticketshop



RÉSERVEZ VOTRE BILLET MAINTENANT!

- **Profitez:** billets disponibles sur www.migros.ch/cumulus-ticketshop (jusqu'à épuisement du stock). Indiquez simplement votre numéro Cumulus lors de la réservation.
- **Remarque:** chargez directement vos billets sur votre carte Cumulus. Vous économisez ainsi les frais d'envoi et profitez des prix les plus bas. Seul un nombre limité de billets est disponible par carte Cumulus. Les commandes multiples seront annulées d'office.
- Autres manifestations à prix réduit sous: www.migros.ch/cumulus-ticketshop

POUR TOUTE QUESTION SUR CUMULUS: INFOLINE CUMULUS 0848 85 0848

La petite reine des coursiers

Double championne du monde des cyclo-messagères, la Vaudoise Joséphine Reitzel remettra son titre en jeu, cet été, sur les pentes lausannoises.



CARTE D'IDENTITÉ

Joséphine Reitzel est gentiment déjantée, elle a un petit vélo dans la tête. Normal quand on est coursière dans l'âme! Cela fait bientôt huit ans que cette jeune femme livre des colis à la chaîne. Pour vingt francs de l'heure, le salaire de la sueur. Et elle n'est jamais aussi heureuse qu'en selle à pédaler jusqu'à plus soif. Comme les autres forçats du bitume qui composent cette drôle de tribu urbaine à laquelle elle appartient. Cette cyclo-messagère excelle sur son biclou. C'est même la meilleure, elle qui a été sacrée deux fois championne du monde des coursières à vélo, en 2010 à Guatemala City et en 2012 à Chicago. Un titre qu'elle défendra cet été (du 30 juillet au 4 août) à Lausanne, sur son terrain de chasse. «Osez Joséphine!», chantait Bashung.

Texte: Alain Portner

- **Naissance:** 17 septembre 1984.
- **Etat civil:** célibataire.
- **Signes particuliers:** des yeux verts et quelques cicatrices sur les jambes «parce que je suis assez *warrieuse*».
- **Elle aime:** «Cueillir des champignons, j'en rêve la nuit, c'est une obsession!»
- **Elle n'aime pas:** «Prendre le volant, ça me stresse. Une voiture, c'est bien trop long et large.»
- **Une aspiration:** «Continuer de vivre simplement. Et comme je ne suis pas carriériste, je devrais y arriver...»

Photos: Laurent de Senarclens



Les courses

«Si c'est un matin où les livraisons s'enchaînent, on peut faire entre 60 et 80 km en cinq heures, soit le temps d'un shift. Je m'oriente toujours à l'aide d'une carte. Je n'ai pas confiance dans les GPS. Et puis, ces engins ne vont pas m'indiquer les chemins de traverse, les raccourcis, tous ces petits secrets qui font le charme de ce métier.»



Le check-up

«Après avoir préparé mon sac, avalé mon café et mon jus d'orange, je vérifie que mon vélo est en état de rouler. C'est essentiel dans mon métier. Ensuite, s'il fait beau, je me mets en selle pour descendre de Leysin à Aigle. Rouler me réveille. Sinon, je fais tout le trajet jusqu'à Lausanne en train.»



Une pause

«En milieu de matinée, je profite d'une livraison à la gare pour faire une pause. Je m'achète un délice au beurre que je dévore sur le quai en attendant l'arrivée du train. Je regarde les gens, je rêvasse, je recharge mes batteries...»







Le train

«Je reviens généralement à Leysin en train. Sauf si j'ai du temps devant moi et que la météo est bonne... Je fais alors le chemin à vélo par la route de Lavaux. C'est un excellent entraînement.»

Les patients

«Une fois mon master en sciences du sport en poche, j'ai commencé à m'occuper de patients en réhabilitation. Pour moi, qui suis convaincue des bienfaits de l'activité physique, travailler avec des gens qui ont perdu l'envie de bouger, c'est super motivant!»





Le patin

«Je suis de la génération de Stéphane Lambiel. On s'entraînait ensemble à Monthey, mais je n'ai jamais égalé son niveau. A 18 ans, j'ai raccroché les patins. Je m'étais dit «plus jamais»! Et voilà que je retourne sur la glace pour coacher Marie et Léa, deux adolescentes qui veulent faire de la compétition...»



Notre maman

«Nura, notre cuisinière, est Somalienne. Elle nourrit une dizaine de coursiers affamés chaque jour. Elle fait notamment un incroyable riz au safran, à la cannelle et à la cardamome, ainsi que des crêpes épaisses comme au Maroc. C'est un peu notre maman!»



La détente

«Yan et moi, on essaie de souper vers 19 heures, mais très souvent on ne passe pas à table avant 20-21 heures. Un peu à l'espagnole, quoi! Et après, on se pose sur le canapé qui est installé sur notre terrasse. On regarde les chauves-souris et les étoiles, on se relaxe, on *chille*, on jouit du moment présent.»

PLAISIR ESTIVAL DE LA SEMAINE.

OFFRES VALABLES DU 16.7 AU 22.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK





50%

5.75

au lieu de 11.50

Jus d'orange M-Classic en lot de 10
10 x 1 litre



Sachets pour glace pilée Tangan N° 8
20 pièces
2.10



Abricots
France / Espagne / Suisse, le kg
Prix du jour



Fraises
Suisse, la barquette de 250 g
4.50

Société coopérative Migros Genève

MIGROS

M comme Magnifique été.

Smoothies estivaux

Pour 4 drinks d'env. 2,5 dl

Ingrédients: 2 sachets à glaçons Crushed Ice, 5 dl de jus d'orange, 2 bananes, 200 g d'abricots bien mûrs, 200 g de fraises

Préparation: remplir les sachets à glaçons d'eau et faire prendre au congélateur. Pour le smoothie à l'abricot, verser 2,5 dl de jus d'orange dans un récipient profond. Couper 1 banane en rondelles et les abricots en morceaux. Ajouter les fruits ainsi que 2 cs de glace pilée et réduire le tout en purée. Pour le smoothie aux fraises, verser 2,5 dl de jus d'orange dans un récipient profond. Couper 1 banane en rondelles et les fraises en morceaux. Ajouter les fruits ainsi que 2 cs de glace pilée et réduire le tout en purée. Selon les goûts, servir les drinks avec des glaçons.

Temps de préparation env. 10 min + temps de congélation

Un drink, env. 2 g de protéines, 1 g de lipides, 35 g de glucides, 1500 kJ / 360 kcal